

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Тасмаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 15.04.2025 10:51:17 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322333	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализации № 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	---	--	--------

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по учебной работе  
 / В.Е. Федоров  
 « 31 » 08 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины (модуля)\***  
**Прикладная и оздоровительная физическая культура**

Направление подготовки (специальность)  
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Направленность (профиль)  
специализация № 3 "Гражданско-правовая"

Присваиваемая квалификация (степень)  
юрист

Форма обучения  
заочная

Год(ы) набора 2018, 2019

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:**

Ученым советом Института права

Протокол заседания № 18, от «08» июля 2020 г.

Председатель Ученого совета  
Института права

  
В.В. Киреев

Секретарь Ученого совета  
Института права

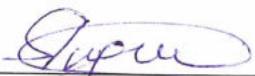
  
Л.А. Косенко

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой**

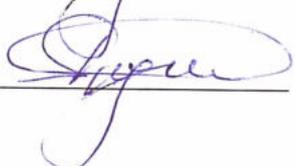
Физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 11, от «25» июня 2020 г.

Заведующий кафедрой

  
Ярушин С.А.

Автор (составитель)

  
к.п.н., доцент, Ярушин С.А.

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора  
ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «05» декабря 2018 г. № 678-1**

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
--	--------

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения прикладной и оздоровительной физической культуры у специалистов является овладение основными моторными навыками оздоровительной гимнастики, видов спорта, подвижных игр и прикладной физической подготовки с учётом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

– понимание места и роли практических умений и навыков в разных областях прикладной и оздоровительной физической культуры, и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие личности и общества через развитие и совершенствование психофизических способностей индивида, его физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.ФКиС.ДВ.01.02
---------------------	------------------

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Прикладная и оздоровительная физическая культура» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке специалистов и базируется на знаниях, полученных при изучении таких дисциплин довузовской подготовки, как математика, физика, химия, история, ОБЖ, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе.

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Физическая культура и спорт

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-9: способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни**

**Знать:**

основы физической культуры и здорового образа жизни

**Уметь:**

организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

**Владеть:**

способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
3.1.2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	использовать методы и средства прикладной и оздоровительной физической культуры, для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
3.2.2	выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
3.2.3	применять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
3.2.4	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры.

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>	
3.3.1	навыками нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 6 самостоятельная работа : 322 :	Виды контроля на курсах:  зачеты 1, 2, 3

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
<b>Раздел 1. Особенности двигательной активности человека</b>				
1.1	Особенности двигательной активности человека /Лек/	1	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.2	Движение и двигательная активность /Ср/	1	32	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2 Э5
1.3	Двигательные режимы /Ср/	1	32	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3 Э4 Э5
<b>Раздел 2. Развитие физических качеств</b>				
2.1	Развитие физических качеств /Лек/	1	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Основные принципы оздоровительно-тренировочных занятий /Ср/	1	20	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4 Э5 Э6
2.3	Физические качества и методы их развития /Ср/	1	22	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5 Э6
<b>Раздел 3. Виды физической подготовки в образовательном процессе студентов</b>				
3.1	Виды физической подготовки в образовательном процессе студентов /Лек/	2	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.2	Общая физическая подготовка /Ср/	2	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5 Э6
3.3	Специальная физическая подготовка /Ср/	2	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5 Э6
3.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Ср/	2	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5 Э6

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 6
3.5	Формы организации занятий физической культурой /Ср/	2	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э3 Э5 Э6
<b>Раздел 4. Методы контроля и самоконтроля в дозировании физических нагрузок</b>				
4.1	Методы контроля и самоконтроля в дозировании физических нагрузок /Лек/	2	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
4.2	Дозирование физических нагрузок /Ср/	2	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э4 Э5 Э6
4.3	Формирование медицинских групп здоровья /Ср/	2	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э2 Э4 Э5 Э6
4.4	Контроль за самочувствием и здоровьем. Критерии определения здоровья /Ср/	2	26	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5 Э6
4.5	Самоконтроль на занятиях физической культурой /Ср/	2	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5 Э6
<b>Раздел 5. Прикладная физическая подготовка студентов</b>				
5.1	Прикладная физическая подготовка студентов /Лек/	3	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
5.2	Цели, задачи и реализация ППФК студентов /Ср/	3	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5 Э6
5.3	Применение физических упражнений в сессионный период /Ср/	3	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э5 Э6
<b>Раздел 6. Самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность студентов</b>				
6.1	Самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность студентов /Лек/	3	1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.4Л3.1 Э5 Э6
6.2	Самостоятельная работа студентов и формы ее организации /Ср/	3	30	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.4Л3.1 Э5 Э6
6.3	Проектирование самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы студентов /Ср/	3	28	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.4Л3.1 Э5 Э6
6.4	Содержание самостоятельных занятий /Ср/	3	28	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.4Л3.1 Э5 Э6

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Письменная работа (реферат).  
Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры.

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины учитывается письменная работа (реферат)

А. Письменная работа (реферат)

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д.).
24. Виды нарушений зрения. Профилактика нарушения зрения с использованием средств физической культуры.
25. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору).
26. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
27. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
28. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) и темами письменных работ.

А. Образец тестового опроса уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры:

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:  
А) Спортивное воспитание                      В) Физическое воспитание  
Б) Физическая подготовка                      Г) Физическое развитие
2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:  
А) Физическая подготовка                      В) Физическое воспитание  
Б) Физическая подготовленность              Г) Спорт
3. Физическое упражнение – это:  
А) Средства тренировки                      В) Формы занятий спортом  
Б) Способы физического развития              Г) Методы оздоровления
4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:  
А) Физический, соматический, психологический  
Б) Соматический, психологический, духовный  
В) Соматический, психологический, социальный  
Г) Физический, психологический, духовный
5. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:  
А) Физические упражнения                      В) Двигательная активность  
Б) Физическая культура                      Г) Дыхательная гимнастика



- Г) общественные отношения
22. Утомление может быть:
- А) острым
  - Б) хроническим
  - В) временным
  - Г) локальным
  - Д) общим
23. Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма - это:
- А) Физическое развитие.
  - Б) Физическая подготовленность.
  - В) Физическое воспитание.
  - Г) Спорт.
24. Научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды — это: А) Закаливание.
- Б) Охлаждение.
  - В) Утренняя гимнастика.
  - Г) Дыхательные упражнения.
25. Комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой – это: А) Ходьба.
- Б) Ритмическая гимнастика.
  - В) Танцы.
  - Г) Атлетическая гимнастика.
- Примечание. При тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 2 баллам.

#### 6.4. Критерии оценивания

1. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 50 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

46–50 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
32–44 балла – Хорошо (зачтено)	средний
10–30 баллов – Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–8 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

2. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов

Максимальный балл за письменную работу – 50 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

40–50 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

30–39 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

10–29 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–9 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 10
--	---------

**Зачет**  
В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость по окончании семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов:  
1. Письменная работа (Реферат) по прикладной и оздоровительной физической культуре  
2. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Иванков Ч., Литвинов С.А.	Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a> )	Москва : Владос, 2015	ЭБС
Л1.2	Барчуков И. С., Маликов Н. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Академия, 2013	
Л1.3	Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А.	Основы общего физкультурного образования студентов: учебное пособие ( <a href="http://library.csu.ru/ru/rbooks?code=texts/007704/kulikovlm">http://library.csu.ru/ru/rbooks?code=texts/007704/kulikovlm</a> )	Челябинск : Уральская Академия, 2014	ЭБС
Л1.4	Ярушин С. А., Мутовкина Т. Г., Рыбаков В. В.	Физическая культура в системе образования студентов: учебное пособие ( <a href="http://library.csu.ru/ru/rbooks?code=local/emc/000755/yarushinsa">http://library.csu.ru/ru/rbooks?code=local/emc/000755/yarushinsa</a> )	Челябинск : Издательство Челябинского государственного университета, 2012	ЭБС
Л1.5	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> )	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А.	Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография	Челябинск: [Челябинский государственный университет], 2009	
Л2.2	Шапошникова М. В.	Комплексная аэробика с оздоровительной направленностью: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов нефизкультурных вузов	Челябинск: Издательство Челябинского государственного университета, 2010	
Л2.3	Байчурина А. Ш., Ярушин С. А.	Основы физкультурного образования студентов: учебное пособие	Челябинск : Челябинский государственный университет, 2006	
Л2.4	Каткова А.М., Храмцова А.И.	Физическая культура и спорт: учебное пособие ( <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=339601">http://znanium.com/catalog/document?id=339601</a> )	Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018	ЭБС

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.1	Смирнова В. З., Коняхина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Правовое обеспечение национальной безопасности" направленности (профилю) специализация N 3 "Гражданско-правовая" ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 11
Э1	Комитет Государственной Думы по физической культуре, спорту и делам молодежи [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://www.komitet6.km.duma.gov.ru/site.xp/050048.html">http://www.komitet6.km.duma.gov.ru/site.xp/050048.html</a> , свободный.	
Э2	Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://www.topsport.ru">http://www.topsport.ru</a> , свободный.	
Э3	Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://www.olympic.ru">http://www.olympic.ru</a> , свободный.	
Э4	Спортивная Россия [Электронный ресурс] : спортивный портал. – Режим доступа: <a href="http://www.infosport.ru/minsport">http://www.infosport.ru/minsport</a> , свободный.	
Э5	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> , свободный.	
Э6	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a> .	

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

MS Office365

LMS Moodle

Adobe Reader

MikTex

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ. Информправо.
3. Web of Science (<https://apps.webofknowledge.com>) Web of Science [Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных / компания Thomson Reuters. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины обучающимися осуществляется с использованием средств обучения общего назначения:

лекционная аудитория – лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100–200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

– Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 30 минут) и самостоятельных занятий. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме

презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL-адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MS Office365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программой экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.