

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 17.06.2025 14:59:02 Уникальный программный идентификатор (специальности) 04.05.01 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b832a733	МИНОВЕР НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 04.05.01 "Фундаментальная и прикладная химия" направленности (профилю) Органическая и биоорганическая химия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
---	--	---	--------

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки (специальность)

04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия

Направленность (профиль)

Органическая и биоорганическая химия

Присваиваемая квалификация (степень)

Химик. Преподаватель химии.

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2025

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

Челябинск 2025 г.





## 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



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины у бакалавров 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

Результаты обучения по дисциплине направлены на достижения индикаторов, соответствующих компетенциям:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной 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: К.М.04.ДВ.01.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» модуль "Оздоровительная физическая культура" ориентированы на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и опирается на знания, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как физическая культура, математика, физика, химия, история, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе.

Физическая культура и спорт

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

Знания, полученные при изучении «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» полезны при освоении дисциплины "Физическая культура и спорт и "Безопасность жизнедеятельности"

Физическая культура и спорт

Безопасность жизнедеятельности

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

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

Для достижения индикатора УК-7.1: знать здоровьесберегающие технологии и нормы здорового образа жизни.

Для достижения индикатора УК-7.2: знать методы и средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Для достижения индикатора УК-7.3: знать принципы оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности, процессов саморазвития и самообразования.

**Уметь:**

Для достижения индикатора УК-7.1: уметь осознанно выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности.

Для достижения индикатора УК-7.2: уметь применять методы и средства физической культуры и спорта для



профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.

Для достижения индикатора УК-7.3: уметь планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личностного и профессионального развития, а также условия их достижения.

**Владеть:**

Для достижения индикатора УК-7.1: владеть навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Для достижения индикатора УК-7.2: владеть навыками соблюдения физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения индикатора УК-7.3: владеть навыками саморазвития и управления своим временем для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры, и здорового образа жизни;
3.1.2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.1.3	
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительно-прикладной направленности, композиции гигиенической гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.2.2	применять простейшие приёмы самомассажа;
3.2.3	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры.
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	владения средствами и методами прикладной и оздоровительной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности, для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 120 самостоятельная работа : 195,5 : контактная работа: 132,5 ИКР: 0	Виды контроля в семестрах:  зачеты 3, 4, 5, 6, 7

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. 1. Теоретический курс</b>			
1.1	Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК) /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э4
1.2	Контроль состояния здоровья в ОФК /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э4
1.3	Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э4



Рабочая программа дисциплины "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 04.05.01 "Фундаментальная и прикладная химия" направленности (профилю) Органическая и биоорганическая химия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 5
1.4	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.5	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Лек/	5	2	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э4
1.6	Биологические основы ОФК /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2
1.7	Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.8	Образ жизни как биологическая и социальная проблема. /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3
1.9	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2
1.10	Формы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2
1.11	Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э4
1.12	Различные методики массажа и самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.13	Теория и методика адаптивной физической культуры /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э3 Э4
1.14	Контроль состояния здоровья в ОФК /Ср/	7	14	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.15	Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Ср/	7	20	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.16	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Ср/	7	13,2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.17	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Ср/	3	14,1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.18	Биологические основы ОФК /Ср/	3	10,65	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.19	Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Ср/	5	8,1	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.20	Образ жизни как биологическая и социальная проблема /Ср/	3	13,75	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.21	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Ср/	6	14	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.22	Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Ср/	3	8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.23	Теория и методика адаптивной физической культуры /Ср/	6	20	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4
1.24	Проектная деятельность студентов /Ср/	6	13,2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.25	Проектная деятельность студентов /Лек/	5	4	Л1.1Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.26	Проектная деятельность студентов /КонтАт/	5	1,9	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
<b>Раздел 2. 2. Оздоровительный бег</b>				



2.1	Обучение технике оздоровительного бега. /Пр/	3	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э4
2.2	Обучение методике построения занятий оздоровительным бегом. /Пр/	3	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э4
2.3	Обучение технике и методике применения оздоровительной ходьбы. /Пр/	4	12	Л1.1Л2.3Л3.1 Э1 Э4
2.4	Оздоровительный бег /КонтАт/	3	3,5	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
<b>Раздел 3. 3. Спортивные игры</b>				
3.1	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/	3	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э3 Э4
3.2	Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/	3	10	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э4
3.3	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э3 Э4
3.4	Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/	4	12,95	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э3 Э4
3.5	Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/	7	12	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4
3.6	Совершенствование тактики игры в волейбол /Пр/	7	5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4
3.7	Волейбол: консультации, контроль /КонтАт/	6	1,8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
3.8	Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/	4	9,35	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э4
3.9	Консультации, контроль /КонтАт/	4	3,5	
<b>Раздел 4. 4. Гимнастика</b>				
4.1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4
4.2	Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений /Пр/	4	6	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4
4.3	Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4
4.4	Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.5	Атлетическая гимнастика: консультации, контроль /КонтАт/	7	1,8	Л1.1Л2.1 Э1 Э4
4.6	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4
4.7	Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/	6	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.8	Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Пр/	6	7	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.9	Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Пр/	6	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.10	Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. /Пр/	6	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.11	АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Пр/	6	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4
4.12	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Ср/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4