

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.04.2025 23:56:54  
Уникальный программный ключ:  
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323



МИНОБРАЗОВАНИЯ 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) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю)  
специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

  
В.Е. Федоров  
« 31 » 2020 г.



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

Направление подготовки (специальность)

40.05.04 СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Направленность (профиль)

специализация N 2 "Прокурорская деятельность":

Присваиваемая квалификация (степень)

юрист

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2020

\*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

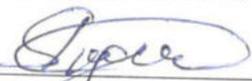
  
Л.А. Косенко

**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) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является формирование прикладной и оздоровительной физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи:

– понимание места и роли практических умений и навыков в разных областях 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 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.

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

знания по прикладной и оздоровительной физической культуре полезны для изучения дисциплин: «Двигательная рекреация и туризм» и «Физическая культура и спорт»

Двигательная рекреация и туризм

Физическая культура и спорт

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

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Уметь:**

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Владеть:**

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	научно-практические основы прикладной и оздоровительной физической культуры, и спорта;
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 физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.2.2	выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.2.3	применять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
3.2.4	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>	
3.3.1	навыками нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры 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 : 148 самостоятельная работа : 180 :	Виды контроля в семестрах:  зачеты 1, 2, 3, 4, 5

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

Код	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Литература
<b>Раздел 1. 1. Теоретический курс</b>				
1.1	ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Краткая история физической культуры и Олимпийских игр /Лек/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э4 Э5 Э6
1.2	ГТО: История создания. Советский период ВФСК. Современный комплекс ГТО /Лек/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6
1.3	Основные понятия современной физической культуры /Лек/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э6
1.4	Здоровье человека и естественно-биологические основы оздоровления /Лек/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5
1.5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Рациональная организация жизнедеятельности /Лек/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5
1.6	Основные принципы оздоровительно-тренировочных занятий и развитие физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий /Лек/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.7	Мониторинг физического развития, функциональной и физической подготовленности /Лек/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5
1.8	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности с использованием средств спортивной подготовки /Лек/	1	8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э6
1.9	Прикладная физическая подготовка студентов /Лек/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э6
1.10	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК) /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6
1.11	Контроль состояния здоровья в ОФК /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э5 Э6

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 6
1.12	Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э6	
1.13	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3	
1.14	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6	
1.15	Биологические основы ОФК /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5	
1.16	Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5	
1.17	Образ жизни как биологическая и социальная проблема. /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.18	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Лек/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3	
1.19	Формы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5	
1.20	Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э5 Э6	
1.21	Различные методики массажа и самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.22	Теория и методика адаптивной физической культуры /Лек/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4 Э5 Э6	
1.23	Краткая история физической культуры и Олимпийских игр /Ср/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
1.24	ГТО: История создания. Советский период ВФСК. Современный комплекс ГТО /Ср/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э5 Э6	
1.25	Основные понятия современной физической культуры /Ср/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э4 Э6	
1.26	Здоровье человека и естественно-биологические основы оздоровления /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5	

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 7
1.27	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Рациональная организация жизнедеятельности /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5	
1.28	Основные принципы оздоровительно-тренировочных занятий и развитие физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
1.29	Мониторинг физического развития, функциональной и физической подготовленности /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э5 Э6	
1.30	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности с использованием средств спортивной подготовки /Ср/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
1.31	Прикладная физическая подготовка студентов /Ср/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э5 Э6	
1.32	ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОФК): Общие основы теории, методики и организации ОФК /Ср/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6	
1.33	Контроль состояния здоровья в ОФК /Ср/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4 Э5 Э6	
1.34	Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Ср/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6	
1.35	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Ср/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.36	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Ср/	2	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э3 Э5 Э6	
1.37	Биологические основы ОФК /Ср/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5	
1.38	Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Ср/	2	4	Л1.4 Л1.6 Л1.8Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э5	
1.39	Образ жизни как биологическая и социальная проблема /Ср/	2	4	Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.40	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Ср/	2	2	Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	
1.41	Формы и средства ОФК для профилактики заболеваний /Ср/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э5	
1.42	Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Ср/	2	2	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.1 Л2.2 Э2 Э5 Э6	
1.43	Различные методики массажа и самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях /Ср/	2	4	Л1.3Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э5 Э6	

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 8
1.44	Теория и методика адаптивной физической культуры /Ср/	2	4	Л1.3 Л1.7Л2.1 Л2.3 Э2 Э3 Э5 Э6	
1.45	Проектная деятельность студентов /Лек/	5	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.2 Л2.3 Э2 Э4 Э5 Э6	
1.46	Проектная деятельность студентов /Ср/	5	36	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.3 Э2 Э4 Э5 Э6	
<b>Раздел 2. 2. Лёгкая атлетика</b>					
2.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Пр/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
2.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
2.3	Совершенствование техники прыжков в длину /Пр/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
2.4	Совершенствование техники прыжков в длину /Ср/	3	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
2.5	Обучение технике бега на средние дистанции /Пр/	4	8	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
2.6	Обучение технике бега на средние дистанции /Ср/	4	4	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
<b>Раздел 3. 3. Спортивные игры</b>					
3.1	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/	3	8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э4 Э5 Э6	
3.2	Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/	3	8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э5 Э6	
3.3	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Ср/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э4 Э5 Э6	
3.4	Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э4 Э5 Э6	
3.5	Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/	4	8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э5 Э6	
3.6	Совершенствование тактики игры в волейбол /Пр/	4	8	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э5 Э6	
3.7	Совершенствование тактики игры в волейбол /Ср/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э5 Э6	

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 9
3.8	Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э5 Э6	
<b>Раздел 4. 4. Гимнастика</b>					
4.1	Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э3 Э5 Э6	
4.2	Оздоровительная и корригирующая гимнастика /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э4 Э6	
4.3	Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6	
4.4	Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э3 Э5 Э6	
4.5	Оздоровительная и корригирующая гимнастика /Ср/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
4.6	Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений /Ср/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
4.7	Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Ср/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4 Э5 Э6	
4.8	Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц /Ср/	3	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э6	
4.9	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4 Э5 Э6	
4.10	Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э3 Э5 Э6	
4.11	Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э6	
4.12	Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э3 Э5 Э6	
4.13	Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6	
4.14	АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6	

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 10
4.15	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Ср/	4	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э4 Э5 Э6	
4.16	Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Ср/	4	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э3 Э5 Э6	
4.17	Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Ср/	4	6	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э6	
4.18	Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Ср/	4	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э2 Э3 Э5 Э6	
4.19	Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. /Ср/	4	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э5 Э6	
4.20	АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Ср/	4	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э4 Э5 Э6	

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.  
Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры.  
Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий.  
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.  
Показ двигательных умений и навыков.  
Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности.

### 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 вовлечённость в ФО и/или СМ среду во всех семестрах и/или письменная работа (реферат) в области прикладной и оздоровительной физической культуры для студентов временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культуры в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах.

I СЕМЕСТР

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

А. 1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б. 1. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной физической культуры:

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. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.

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. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

## II СЕМЕСТР

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

А.2. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б. 2. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий оздоровительной физической культуры:

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.
2. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.
3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
4. Оздоровительные системы аэробной направленности.
5. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
8. Использование средств физической культуры в целях рекреации.
9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
10. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем, основанных на видах двигательной активности различной направленности – аэробной, силовой, на растягивание и расслабление мышц, коррекции фигуры и т.п. (аэробики, калланетики, бодибилдинга, шейпинга, стретчинга и т.д.).
11. Особенности оздоровительной ФК у людей с остеохондрозом.
12. История развития оздоровительной физической культуры в России. Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.
13. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты.
14. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
15. Оценочная характеристика оздоровительной значимости видов физических упражнений, широко практикуемых в качестве средств физического воспитания (гимнастических, игровых, спортивных; силовых, скоростных, сложно-координационных упражнений; упражнений, требующих выносливости различного типа; упражнений «на осанку», в растягивании, расслаблении и т.д.).
16. Двигательная активность и двигательная рекреация в студенческие годы.
17. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студента. Массаж и релаксация для снятия утомления.
18. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

## III СЕМЕСТР

### ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

А3. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

### В. 3. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Лёгкая атлетика:

- Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
- Показать технику выполнения прыжка в длину с места.
- Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
- Показать технику бега на короткие дистанции.
- Показать технику выполнения низкого старта.
- Показать технику выполнения высокого старта.
- Показать технику выполнения стартового разгона.
- Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.
- Показать технику выполнения:
  - финиширования;

- бега по виражу;
- отталкивания в прыжке в длину с разбега;
- приземления в прыжке в длину с разбега;
- прыжка в длину способом «согнув ноги»;
- прыжка в длину способом «прогнувшись»;
- прыжка в длину способом «ножницы»;
- отталкивания в прыжке в длину с места;
- бега по прямой.

Спортивные игры:

Волейбол

Показать технику верхней и нижней подачи в волейболе.

Показать способы приема мяча.

Показать исходное положение игрока и технику перемещений.

Показать технику ударов «толчком», подставкой.

Показать технику приема мяча с верху.

Показать технику приема мяча с низу.

Показать технику нападающего удара с верху.

Показать технику подачи мяча.

Правила подачи мяча в волейболе.

Основные правила игры в волейбол.

Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.

Тактические приемы и средства, используемые в волейболе.

Гимнастика:

Показать корригирующие упражнения:

– для мышц спины,

– брюшного пресса,

– плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.

Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.

Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.

Показать упражнения с мячом.

Показать технику выполнения:

– статических упражнений;

– упражнений с использованием скакалки;

– упражнений с использованием обруча

– упражнений с использованием гантелей;

– упражнений с использованием тренажёров.

#### IV СЕМЕСТР

#### ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

А. 4. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

#### В. 4. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Гимнастика:

Показать упражнения на мелкие группы мышц.

Показать упражнения на средние группы мышц.

Показать упражнения для укрепления мышц спины.

Показать упражнения для осанки сидя на стуле.

Показать упражнения для осанки сидя на полу.

Показать упражнения для правильной осанки лежа на спине:

Показать упражнения для осанки в положении упор лежа.

Показать упражнения для растяжки мышц спины.

Показать упражнения для расслабления спины.

Показать комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.

Показать комплексы упражнений на развитие равновесия.

Показать комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания:

– упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом;

– упражнения дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой.

Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Показать упражнения для тренировки глазных мышц.

Показать упражнения для утомлённых глаз.

Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

Показать упражнения для улучшения подвижности суставов.  
Спортивные игры:  
Волейбол  
Показать технику верхней и нижней подачи в волейболе.  
Показать способы приема мяча.  
Показать исходное положение игрока и технику перемещений.  
Показать технику ударов «толчком», подставкой.  
Показать технику приема мяча с верху.  
Показать технику приема мяча с низу.  
Показать технику нападающего удара с верху.  
Показать технику подачи мяча.  
Правила подачи мяча в волейболе.  
Основные правила игры в волейбол.  
Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.  
Тактические приемы и средства, используемые в волейболе.  
Лёгкая атлетика:  
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.  
Показать технику бега на средние дистанции  
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на средние дистанции.  
Показать технику выполнения:  
– финиширования;  
– бега по виражу;  
– бега по прямой.

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, 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 для I - II семестров студентам очного обучения и временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий. В III - IV семестрах: анализ вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольные нормативы уровня физической подготовленности, контрольный показ двигательных умений и навыков и/или навыки составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности и/или тестовый опрос 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) для студентов временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий.

A.1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

#### Б.1. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ 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) Физическая подготовленность  
Б) Физическое воспитание                      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  
Б) Двигательная активность

- В) Физическая культура  
Г) Дыхательная гимнастика
6. Выносливость – это:  
А) Противостояние утомлению  
Б) Длительность упражнений  
В) Особенность организма  
Г) Свойство личности
7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:  
А) Утомление  
Б) Истощение организма  
В) Перенапряжение  
Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:  
А) Гипокинезия  
Б) Дефицит движений  
В) Гиподинамия  
Г) Гиперкинезия
9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:  
А) Отдых  
Б) Урегулирование физиологических процессов  
В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе  
Г) Восстановление
10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:  
А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности  
Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности  
В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности  
Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности
11. Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:  
А) Статическая работа мышц    В) Физическая работа мышц  
Б) Динамическая работа мышц    Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:  
А) Физические качества    В) Выносливость  
Б) Силовые способности    Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:  
А) Сила    В) Выносливость  
Б) Терпение    Г) Упорство
14. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:  
А) Специальная физическая подготовка  
Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка  
В) Начальная физическая подготовка  
Г) Общая физическая подготовка
15. Физическая сила – это:  
А) Степень выносливости    В) Физическое качество  
Б) Поднятие тяжести    Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это:  
А) Тренажеры  
Б) Спортивный инвентарь  
В) Физические упражнения  
Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это: А) Ритмическая гимнастика.  
Б) Ходьба.  
В) Плавание.  
Г) Атлетическая гимнастика.
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима:  
А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.  
Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.  
В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.  
Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это:  
А) Бег.

- Б) Прыжки.
- В) Ходьба.
- Г) Плавание.

20.Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°С

- Б) +15-18°С
- В) +13-14°С
- Г) +20°С
- В) Ходьба.
- Г) Плавание.

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 3 баллам

## Б. 2. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.Средства лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин:

- а. оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- б. спортивно-реабилитационная физическая культура;
- в. гигиеническая физическая культура;
- г. оздоровительно-рекреативная физическая культура.

2.Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре:

- а. создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся людей;
- б. определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения;
- в. создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия;
- г. создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся

3.Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

- а. ритмическая гимнастика
- б. шейпинг
- в. калланетика
- г. аэробика.

4.Роль, каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре:

- а. принцип постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы;
- б. принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок;
- в. принцип наглядности и индивидуализации;
- г. принцип оздоровления и укрепления здоровья.

5.Занятия, в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения:

- а. в спортивных секциях;
- б. группах общей физической подготовки;
- в. группах здоровья;
- г. специальных медицинских группах.

6.Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:

- а. принцип достижения хорошей физической формы;
- б. оздоровительной направленности;
- в. достижения здорового образа жизни;
- г. принцип укрепления здоровья.

7.На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений:

- а. на 50–55%
- б. 20–25%
- в. 15–20%
- г. 10–15%

8.Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вратывания в начальном периоде рабочего дня:

- а. физкультурная минутка
- б. вводная гимнастика
- в. физкультурная пауза
- г. все ответы верны

9.Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания:

- а. гигиеническая физическая культура;

- б. спортивно-реабилитационная физическая культура;  
 в. оздоровительно-рекреативная физическая культура;  
 г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура
10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий – это:  
 а. сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности;  
 б. сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности;  
 в. доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности;  
 г. систематичности; закономерности; достоверности; активности.
11. Основными источниками энергии для организма являются:  
 а. белки и минеральные вещества                      в. жиры и витамины  
 б. углеводы и жиры                                              г. углеводы и белки
12. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно- трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью:  
 а. физкультурная пауза                      в. физкультурная минутка  
 б. вводная гимнастика                      г. производственная гимнастика
13. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:  
 а. принцип достижения здорового образа жизни;  
 б. принцип оздоровительной направленности;  
 в. принцип достижения хорошей физической формы;  
 г. принцип укрепления и сохранения здоровья
14. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов, напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм:  
 а. оздоровительно-рекреативная физическая культура;  
 б. спортивно-реабилитационная физическая культура;  
 в. гигиеническая физическая культура;  
 г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
15. Что собой представляет изометрическая физкультурминутка:  
 а. динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук;  
 б. упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений;  
 в. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя;  
 г. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении стоя.
16. К. Купер создал систему, согласно которой существует три основные потребности человека:  
 а. аэробная физическая нагрузка;                      б. силовая физическая нагрузка;  
 в. рациональное питание;                                      г. голодание;  
 д. закаливание;                                              е. эмоциональная гармония
17. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:  
 а. контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе.  
 б. обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби.  
 в. прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной.  
 г. воздушные ванны, обтирание, обливание
18. Максимальная частота сердечных сокращений для данного человека:  
 (написать формулу)  $чс_{max} = \underline{\hspace{10em}}$
19. Фактор, от которого зависит максимальная мощность аэробного процесса энергообеспечения физической работы:  
 а. вес                                                                      б. рост  
 в. тренированность                                              г. экскурсия грудной клетки
20. Период работоспособности, обеспечивающий компенсацию первоначальных признаков утомления за счет волевых усилий:  
 а. вработывание                                              б. оптимальная  
 в. полная компенсация                                              г. неустойчивая компенсация

**В. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты	Баллы			
8	6	4 3	2	
1 Бег 1000 м (мин, сек)				≤5,00      5,01–5,20      5,21–5,40      5,41–6,0
6,01– 6,20				

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»			стр. 17	
2 Бег 60 м (сек) 10,4– 10,7	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3
3 Прыжки в длину с места (см) 167–160      159–150	<sup>3</sup> 190	189–180	179–168	
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз) 29–20	<sup>3</sup> 60	59–50	49–40	39–30
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) 5–1	<sup>3</sup> 25	24–20	19–15	14–10
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)				
Тесты	Баллы			
8                    6                    4 3                    2				
1 Бег 1000 м (мин, сек) 4,21–4,40                    4,41–5,00	≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	
2 Бег 60 м (сек) 8,8–9,2	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7
3 Прыжки в длину с места (см) 229–220                    219–210	<sup>3</sup> 250	249–240	239–230	
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 8–6                    5	<sup>3</sup> 15	14–12	11–9	
5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) 1	<sup>3</sup> 10	9–6	5–3	2
Г. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности: Разработать и показать комплекс упражнений: – утренней гигиенической гимнастики (УГГ); – в течение учебного дня; – способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника; – для поддержания, восстановления и улучшения зрения; – дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания; – для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы  – Комплекс упражнений УГГ (15–30 мин) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.				
Схема составления комплексов гигиенической гимнастики:				
Группа упражнений	Воздействие упражнений на организм			
1. Ходьба, легкий бе	Умеренное разогревание организма			
2. Упражнения в потягивании выпрямление позвоночника	Улучшение кровообращения,			
3. Упражнения для ног (приседания, выпады)	Укрепление мышц, увеличение			
4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения)	Развитие гибкости,			
5. Упражнения для рук и плечевого пояса укрепление мышц	Улучшение деятельности внутренних органов			
6. Маховые упражнения для ног и рук усиление деятельности органов кровообращения и дыхания	Увеличение подвижности,			
7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц	Развитие гибкости, подвижности в суставах,			
8. Бег, прыжки, подскоки общего обмена веществ	Укрепление мышц			
9. Заклочительные упражнения приближение деятельности организма к обычному ритму	Укрепление мышц, повышение			
При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.				

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

– Комплекс упражнений в течение учебного дня:

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3–5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

#### 6.4. Критерии оценивания

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.);

Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. 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 – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

54–60 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
42–53 балла – Хорошо (зачтено)	средний
30–413 балл – Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий:  
Максимальный балл за письменную работу – 40 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.

36–40 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.

28–35 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.

16–27 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

0–16 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.

#### 4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Тесты	Баллы				
8	6	4	3	2	
Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20
Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4–10,7
Прыжки в длину с места (см)	190	189–180	179–168	167–160	159–150
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	59–50	49–40	39–30	29–20
Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	25	24–20	19–15	14–10	5–1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (мужчины)

Тесты	Баллы				
8	6	4	3	2	
Бег 1000 м (мин, сек)	≤3,40	3,41–4,0	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
Прыжки в длину с места (см)	250	249–240	239–230	229–220	219–210
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	14–12	11–9	8–6	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	9–6	5–3	2	1

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

#### 5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко

#### 6. Критерии оценивания составления (разработки) комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности

Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.

Оценки за разработку комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности и за технику владения двигательными действиями:

18–20 баллов (отлично/зачтено) – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15–17 баллов (хорошо/зачтено) – имеются незначительные ошибки или неточности в разработке комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений

10–14 баллов (удовлетворительно/зачтено) – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 20
напряженному выполнению 0–9 баллов (неудовлетворительно/не зачтено) – обучающийся не владеет умениями разрабатывать комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко	

<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>7.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> )	Москва : Юнити, 2015	ЭБС
Л1.2	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
Л1.3	Стельмашонок В. А., Владимиров Н. В.	Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688</a> )	Минск: РИПО, 2015	ЭБС
Л1.4	Барчуков И. С., Маликов Н. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Академия, 2013	
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
Л1.6	Крысько В. Г.	Социальная психология. Курс лекций: учебное пособие ( <a href="http://znanium.com/go.php?id=671426">http://znanium.com/go.php?id=671426</a> )	Москва : Вузовский учебник, 2017	ЭБС
Л1.7	Сигида Е. А., Лукьянова И. Е.	Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография ( <a href="http://znanium.com/go.php?id=940771">http://znanium.com/go.php?id=940771</a> )	Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018	ЭБС
Л1.8	Сафонов В. К.	Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471236">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471236</a> )	Москва : Спорт, 2017	ЭБС
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Москва: КноРус, 2013	
Л2.2	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
Л2.3	Ярушин С. А.	Прикладная физическая культура: учебное пособие	Челябинск: Издательство Челябинского государственного университета, 2017	
<b>7.1.3. Методические разработки</b>				
	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	

Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "СУДЕБНАЯ И ПРОКУРОРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ" направленности (профилю) специализация N 2 "Прокурорская деятельность": ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 21
<b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>		
Э1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>	
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>	
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> .	
Э4	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-M. – URL: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>	
Э5	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>	
Э6	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>	
<b>7.3 Перечень информационных технологий</b>		
<b>7.3.1 Программное обеспечение</b>		
MS Office365		
MikTex		
Adobe Reader		
LMS Moodle		
<b>7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</b>		
1. Электронный каталог НБ 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		

<b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.
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».
Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования для проведения практических занятий:
Игровой спортивный зал – 332 кв. м и спортивная площадка – 336 кв. м.
Оборудование: шведская стенка – 5 шт.; брусья навесные – 1 шт.; стойка волейбольная – 2 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; стол теннисный – 1 шт.; перекладина съёмная – 3 шт.; скамья гимнастическая – 8 шт.; канаты гимнастические – 2шт.; маты гимнастические (татами) – 14шт.; обручи –18 шт.; гантели –9 шт.; гири – 2 шт.; мяч аэробный –1 шт.; биомеханическая площадка –2 шт.; обручи – 18 шт.; гантели – 9 шт.; гири – 2 шт.; музыкальный центр –1 шт.

<b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>
1. При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе. Подготовка к лекции заключается в следующем: внимательно прочитать материал предыдущей лекции; узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора); ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; постараться уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке; записать возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции. При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Прикладная и оздоровительная физическая культура» еще раз подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

Студенту желательно проявлять активное участие на практических и лекционных занятиях, задавать вопросы, поскольку умение обосновывать свою точку зрения, нахождение компромиссного решения в этически выдержанной дискуссии не только важно для лучшего усвоения материала, но и ценится в реальной жизни.

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по дисциплине. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.

После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

2. Важным моментом при изучении любой дисциплины является организация самостоятельной работы. К особенностям контроля самостоятельной работы студентов относится выполнение реферативной работы, согласно рекомендуемым темам. Повышены требования по выбору и формулированию тем реферата, а также к оформлению работ. 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.

3. Допускается участие в научно-практических конференциях, где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме в области физической культуры и спорта. При самостоятельной работе у обучающихся прививается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказывают практическую помощь студентам при подготовке к зачёту.

4. В освоении дисциплины «Прикладная и оздоровительная физическая культура» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет 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 по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

5. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. 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.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты, отвечает на теоретические вопросы.

## **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 «ElBraille-W14J G2»; ноутбуки с программной 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 Clevu 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.