

Журналистика

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.05.2025 12:22:57
Уникальный программный ключ:
04c19e18bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322373

МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)



Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профиль) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 1



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
/ В.Е. Федоров
_____ 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальность)

42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль)

Производство медиапродукта на различных платформах

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2021

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

Челябинск 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:

Ученым советом факультета журналистики

Протокол заседания № 1, от «31» августа 2021г.

Председатель Ученого совета
факультета журналистики _____

 Б.Н. Киршин

Секретарь Ученого совета
факультета журналистики _____

 В.В. Антропова

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой:

Физического воспитания и спорта

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

Заведующий кафедрой _____



С.А. Ярушин

Авторы (составители):
Зав.кафедрой, к.п.н. _____



С.А. Ярушин

Преподаватель _____



И.П. Маркелов

**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 "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 4
---	--------

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	К.М.04.ДВ.01.01
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.	
Физическая культура и спорт	
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»	
Физическая культура и спорт	

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:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	научно-практические основы прикладной физической культуры и здорового образа жизни;
3.1.2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.3	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.4	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;
3.2.2	применять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.3	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
3.2.4	организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
3.2.5	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;
3.2.6	сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
3.2.7	следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности формирования здорового образа и стиля жизни
3.3 Владеть:	
3.3.1	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
3.3.2	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 140 самостоятельная работа : 188 :	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
Раздел 1. 1. Теоретический курс				
1.1	ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Краткая история физической культуры и Олимпийских игр /Лек/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 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	4	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
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

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 6
1.13	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Лек/	2	2	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	8	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
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

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 7
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 Л2.3Л3.1 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 Л2.3Л3.1 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	
1.44	Теория и методика адаптивной физической культуры /Ср/	2	4	Л1.3 Л1.7Л2.1 Л2.3 Э2 Э3 Э5 Э6	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 8
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	
Раздел 2. 2. Лёгкая атлетика					
2.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Пр/	3	4	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	6	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	4	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
2.6	Обучение технике бега на средние дистанции /Ср/	4	8	Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.3 Э2 Э5 Э6	
Раздел 3. 3. Спортивные игры					
3.1	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /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 настольный теннис /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 настольный теннис /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 настольный теннис /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 настольный теннис /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 настольный теннис /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 настольный теннис /Ср/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э5 Э6	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах 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

Устный опрос
Тесты
Реферат
Показ двигательных умений и навыков
Контрольные нормативы

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Примеры вопросов для устного опроса

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол-аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация видов спортивных игр.
6. Классификация гимнастики.
7. Классификация единоборств.
8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития гибкости.
13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

Примерные вопросы тестов

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:

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»					стр. 9
3.8	Совершенствование техники игры в настольный теннис /Ср/	4	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э2 Э5 Э6	
Раздел 4. 4. Гимнастика					
4.1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика /Пр/	3	2	Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 Э1 Э2 Э4 Э6	
4.2	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	
4.3	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 "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 13
1 Бег 1000 м (мин, сек)				≤5,00
5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01– 6,20	
2 Бег 60 м (сек)				до 9,4
9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	10,4– 10,7	
3 Прыжки в длину с места (см)				³ 190
189–180	179–168	167–160	159–150	
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)				³ 60
59–50	49–40	39–30	29–20	
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)				³ 25
24–20	19–15	14–10	5–1	
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)				
Баллы				
5	4	3	2	1
1 Бег 1000 м (мин, сек)				
≤3,40	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
2 Бег 60 м (сек)				до
7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
3 Прыжки в длину с места (см)				³ 250
249–240	239–230	229–220	219–210	
4 Подтягивание на перекладине (кол-во раз)				³ 15
14–12	11–9	8–6	5	
5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)				³ 10
9–6	5–3	2	1	
6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации				
Контрольные нормативы (те же, что и в промежуточной аттестации)				
Тесты (см. типовые вопросы тестов в промежуточной аттестации)				
Рефераты (см. типовые темы, что и в промежуточной аттестации)				
6.4. Критерии оценивания				
1. Пороговый уровень дисциплины (устный опрос и/или показ двигательных умений и навыков)				
А. Устный опрос				
Устный опрос оценивается по 10-балльной шкале.				
При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связанное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умения применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.				
При оценке ответа основными являются следующие критерии: полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа; ответы на дополнительные вопросы.				
Описание шкалы оценивания				
10 баллов:				
– изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены, верно;				
– ответ показывает понимания материала;				
– обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.				
8 баллов:				
– изученный материал изложен достаточно полно;				
– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;				
– обучающийся затрудняется с ответами на 1–2 дополнительных вопроса.				
5 баллов:				
– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;				
– материал излагается не последовательно;				
– обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры;				
– на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы;				
3 балла:				
– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;				
– материал излагается неуверенно, беспорядочно;				
– даны неверные ответы более чем на 50 % дополнительных вопросов.				
Б. Задание (показ) двигательных умений и навыков				

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков заданного движения оценивается по 30-балльной шкале.

Описание шкалы оценивания двигательных умений и навыков

30 баллов – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

20 баллов – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10 баллов – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

5 баллов – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

2. Базовый уровень дисциплины (Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры и/или Контрольные нормативы физической подготовленности)

А. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры

Критерии оценивания результатов 30- балльная

Описание шкалы оценивания

16 – 30 баллов – тест считается выполненным.

0 – 15 баллов – тест считается не выполненным.

Б. Контрольные нормативы физической подготовленности

Критерии оценивания компетенций (результатов) и описание шкалы оценивания по 25-балльной шкале:

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

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

3. Продвинутый уровень дисциплины (Реферат и/или Погруженность (вовлеченность) в физкультурно- образовательную среду)

А. Письменная работа (реферат)

Реферат оценивается по 30-балльной шкале.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе (а также в сети Интернет) и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

Описание шкалы оценивания

30 баллов:

– знание 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.
- 20 баллов:
- 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 баллов:
- 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.
- 5 баллов:
- 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.

Б. Погруженность (вовлеченность) в физкультурно-образовательную среду оценивается по 30-балльной шкале.

30 баллов – организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве организатора);

20 баллов – участие в спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10 баллов – содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

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 60 баллов:

1. Устный опрос.
2. Показ техники заданного движения.
3. Тестирование базового уровня развития физических качеств.
4. Тестирование уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта.
5. Письменная работа (Реферат).
6. Погруженность в физкультурно-образовательную среду

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	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 (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)	Москва : Юнити, 2015	ЭБС
Л1.2	Иванков Ч., Литвинов С.А.	Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625)	Москва : Владос, 2015	ЭБС
Л1.3	Стельмашонок В. А., Владимирова Н. В.	Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463688)	Минск : РИПО, 2015	ЭБС

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»				стр. 16
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
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 (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945)	Москва : Директ- Медиа, 2013	ЭБС
Л1.6	Крысько В. Г.	Социальная психология. Курс лекций: учебное пособие (http://znanium.com/catalog/document?id=31337)	Москва : Вузовский учебник, 2017	ЭБС
Л1.7	Сигида Е. А., Лукиянова И.Е.	Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография (http://znanium.com/catalog/document?id=302926)	Москва : ООО "Научно- издательский центр ИНФРА- М", 2018	ЭБС
Л1.8	Сафонов В. К.	Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471236)	Москва : Спорт, 2017	ЭБС
7.1.2. Дополнительная литература				
	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 (http://library.csu.ru/rbooks2/view2?code=texts/007704/kulikovlm)	Челябинск : Уральская Академия, 2014	ЭБС
Л2.3	Ярушин С. А.	Прикладная физическая культура: учебное пособие	Челябинск: Издательство Челябинского государственног о университета, 2017	
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"				
Э1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: http://e.lanbook.com/			
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/			
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .			
Э4	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: http://znanium.com/			
Э5	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp			
Э6	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru			
7.3 Перечень информационных технологий				
7.3.1 Программное обеспечение				
MS Office365				
MikTex				
Adobe Reader				
LMS Moodle				
7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы				
1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.				

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту" по направлению подготовки (специальности) "Журналистика" направленности (профилю) Производство медиапродукта на различных платформах ФГБОУ ВО «ЧелГУ»</p>	<p>стр. 17</p>
<p>2. APS JOURNALS. Physical Review Letters, Physical Review X, Physical Review, and Reviews of Modern Physics : журналы American Physical Society : сайт. – URL: http://journals.aps.org/about. – Яз. англ. – Режим доступа: только из сети университета. – Текст : электронный.</p>	
<p>3. BOOK.ru : электронно-библиотечная система / издательство КноРус. – URL: http://www.book.ru/extsearch?Name. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>4. Mathematical Reviews (MR) : реферативная база данных / American Mathematical Society. – URL: http://www.ams.org/mathscinet/. – Яз. рус., англ. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>5. Moodle : система управления обучением : [база данных] / Челябинский государственный университет. – Челябинск, [б. г.]. – URL: http://moodle.uio.csu.ru/login/index.php. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>6. Polpred.com : сайт. – Москва, 1997 – . – URL: http://polpred.com/. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>7. Scopus : реферативная база данных / Elsevier BV. – URL: http://www.scopus.com/. – Яз. англ. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>8. Springer Link : [сайт]. – URL: http://link.springer.com/. – Яз. англ. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>9. Web of Science : мультидисциплинарная реферативная база данных / компания Thomson Reuters. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>10. Znanium.com : электронно-библиотечная система / Научно- издательский центр ИНФРА-М. – Москва, 2011 – . – URL: http://znanium.com/). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>11. Архив научных журналов : [сайт] / Национальный электронно- информационный консорциум (НП НЭИКОН). – URL: http://arch.neicon.ru/xmlui/. – Режим доступа: доступ только из сети университета. – Текст : электронный.</p>	
<p>12. Библиографические базы данных ИНИОН РАН. – Текст : электронный // Институт научной информации по общественным наукам (ИНИОН) РАН : сайт. – URL: http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/.</p>	
<p>13. Единое окно доступа к информационным ресурсам : сайт / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика". – Москва, 2005 – . – URL: http://window.edu.ru/. – Текст : электронный.</p>	
<p>14. ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно- практическими материалами]. – URL: http://www.informio.ru/. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>15. Консультант Плюс : справочно-правовая система : база данных / Региональный центр правовой информации Информправо. – Москва, 1992 – . – Режим доступа: из читальных залов библиотеки. – Текст : электронный.</p>	
<p>16. Лань : электронно-библиотечная система / издательство Лань. – Санкт- Петербург, 2011 – . – URL: http://e.lanbook.com/. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>17. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : официальный сайт. – URL: https://minobrnauki.gov.ru/. – Текст : электронный.</p>	
<p>18. Министерство просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) // Правительство Российской Федерации : сайт. – URL: http://government.ru/department/390/events/. – Текст : электронный.</p>	
<p>19. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф. – Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>20. Президентская библиотека : электронная национальная библиотека : сайт / ФГБУ Президентская библиотéка имени Б. Н. Ельцина. – Санкт- Петербург, 2009 – . – URL: https://www.prlib.ru/. – Текст : электронный.</p>	
<p>21. Российское образование : федеральный портал / ФГАУ ГНИИ ИТТ Информика. – Москва, 2002 – . – URL: http://www.edu.ru/. – Текст : электронный.</p>	
<p>22. Статистические издания России и стран СНГ. – Текст : электронный // EastView : база данных. – URL: http://udbstat.eastview.com/search/simple.jsp?enc=rus. – Режим доступа: из сети университета.</p>	
<p>23. Университетская библиотека ONLAIN : электронно-библиотечная система / ООО Директмедиа Паблишинг. – Москва, 2010 – . – URL: http://biblioclub.ru/. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.</p>	
<p>24. Электронный архив журнала «Знак: Проблемное поле медиаобразования». – Челябинск, 2007 – . URL: http://journals.csu.ru/index.php/znak/index. – Текст : электронный.</p>	
<p>25. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) : официальный сайт. – Москва, 2004 – . – URL: http://obrnadzor.gov.ru/. – Текст : электронный.</p>	

26. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов // Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение модуля 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 (аудитория 206) 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 по практическому курсу имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования: игровой спортивный зал – 280 кв. м (корп.№5).

Оборудование: шведская стенка «Сила» – 10 шт.; турник-брусья с широким хватом – 5 шт.; стол теннисный – 1 шт.; щит баскетбольный – 2 шт.; кольцо баскетбольное с сеткой – 2 шт.; мячи баскетбольные – 6 шт.; мячи волейбольные – 6 шт.; доска для пресса – 5 шт.; ферма выносная – 2 шт.; гантели 1,5 кг – 8 шт.; обруч – 10 шт.; скакалка – 20 шт.; весы медицинские ВЭМ (А2) – 1шт., ростомер медицинский РМ – 1шт., динамометр кистевой 50 кг – 1шт., ракетка для бадминтона – 3 пары.

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

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 объёме 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 стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты, отвечает на теоретические вопросы и ведет дневник самоконтроля за состоянием своего здоровья.

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 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 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.