Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2026 16:30:12
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Б1.О Физическая культура и спорт
Направление подготовки

40.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль)

Право и медиация

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора 2027

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

Челябинск 2026 г.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является получение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, умений составления комплексов индивидуальных программ с учётом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

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

Иметь навыки поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	К.М.04.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Данная дисциплина является базовой в системе образования по данному направлению. Ее изучение ориентировано на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и опирается на знания, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как 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:

Безопасность жизнедеятельности

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

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:

здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь:

поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.2	**Уметь:**
3.2.1	поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.3	**Владеть:**
3.3.1	навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия: 64 самостоятельная работа : 7,6 контактная работа: 64,4 ИКР: 0,4	Виды контроля на курсах: зачеты 1, 2

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента			
1.1	Основные понятия физической культуры. Краткая история физической культуры и спорта. Олимпийские игры древности. Современное олимпийское движение. /Пр/	1	6	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
1.1	Основные понятия физической культуры. Краткая история физической культуры и спорта. Олимпийские игры древности. Современное олимпийское движение./Пр/	1	6	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
1.2	Основные понятия в сфере физкультурного образования и их взаимосвязи /Ср/	1	3,8	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
1.3	Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Работоспособность и психофизическое утомление /Пр/	1	6	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
	Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания			
2.1	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система /Пр/	1	6	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
2.2	Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды. /Пр/	1	4	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
2.4	Двигательная активность как ключевой фактор повышения резервов организма /Ср/	1	1	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
2.5	Физическая и двигательная активность человека, их влияние на устойчивость и адаптационные возможности /Пр/	1	4	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
	Раздел 3. Иная контактная работа			
3.1	Текущий контроль, консультации /ИКР/	1	0,2	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2

	Раздел 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности			
4.1	Здоровье и факторы его определяющие. Потенциал здоровья. Аспекты качества здоровья /Пр/	2	8	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
4.1	Здоровье и факторы его определяющие. Потенциал здоровья. Аспекты качества здоровья /Ср/	2	3,8	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
4.2	Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здоровый образ жизни. /Пр/	2	8	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
4.3	Здоровье человека и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни современного человека /Пр/	2	8	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
4.4	Критерии и способы оценки здоровья современного человека /Пр/	2	8	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2
	Раздел 5. Иная контактная работа			
5.1	Текущий контроль, консультации /ИКР/	2	0,2	Л.1.1 Л.1.2 Л.2.1 Л.2.2 Э1 Э2

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта
2. Письменная работа (реферат)

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Образец тестового опроса

1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:
А) Спортивное воспитание В) Физическое воспитание
Б) Физическая подготовка Г) Физическое развитие

2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:
А) Физическая подготовка В) Физическое воспитание
Б) Физическая подготовленность Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:
А) Средства тренировки В) Формы занятий спортом
Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления

4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:
А) Физический, соматический, психологический Б)
Соматический, психологический, духовный В)
Соматический, психологический, социальный Г)
Физический, психологический, духовный

5. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это: А)
Физические упражнения В) Двигательная активность
Б) Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика 6
Выносливость – это:
А) Противостояние утомлению В) Длительность упражнений
Б) 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 В) Истощение организма
Б) Перенапряжение Г) Физическое напряжение

8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это: А)
Гипокинезия В) Дефицит движений
Б) 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) Восстановление
В) Урегулирование физиологических процессов
Г) Устранение изменений и нарушений в нервной системе

10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 предопределяют 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 гармоническое 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
Примечание. При тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 4 баллам.

2. Примерные темы письменных работ (рефератов) для студентов
1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Организация оптимальной двигательной активности.
3. Организация режима питания.
4. Внешняя среда. Воздействия природных, биологических и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Физиологическая классификация физических упражнений.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
9. Тренировка как единственная научно-обособленная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
10. Скоростные способности и методика их развития.
11. Основные виды выносливости и методика их развития.
12. Гибкость и методика ее развития.
13. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
14. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
15. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

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

Образец тестового опроса уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта:
1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:
А) Спортивное воспитание В) Физическое воспитание
Б) Физическая подготовка Г) Физическое развитие
2. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:
А) Физическая подготовка В) Физическое воспитание
Б) Физическая подготовленность Г) Спорт

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

3. Физическое упражнение – это:
А) Средства тренировки В) Формы занятий спортом
Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления
4. Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:
А) Физический, соматический, психологический
Б) Соматический, психологический, духовный
В) Соматический, психологический, социальный
Г) Физический, психологический, духовный
5. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:
А) Физические упражнения В) Двигательная активность
Б) Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика
6 Выносливость – это:
А) Противостояние утомлению В) Длительность упражнений
Б) 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 В) Истощение организма
Б) Перенапряжение Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:
А) Гипокинезия В) Дефицит движений
Б) 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) Восстановление
В) Урегулирование физиологических процессов
Г) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
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 предопределяют 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 гармоническое 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) Тренажёры
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.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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

6.4. Критерии оценивания

1. Критерии оценивания письменной работы (реферата)
Максимальный балл за письменную работу – 50 баллов.
Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.
40–50 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.
30–39 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.
10–29 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.
0–9 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры
Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 50 баллов.
Уровень освоения проверяемых компетенций
46–50 баллов – Отлично (зачтено) высокий
32–44 балла – Хорошо (зачтено) средний
10–30 баллов – Удовлетворительно (зачтено) базовый
0–8 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:
0-51 баллов - неудовлетворительно (не зачтено);
52-79 баллов - удовлетворительно (зачтено);
80-91 баллов - хорошо (зачтено);
92-100 баллов - отлично (зачтено

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:
1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
– знание научно-практических основ физической культуры, способов контроля и оценки физического развития физической подготовленности;
– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
– умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на более высоком уровне:
– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
– владение навыками выполнения базовых физических упражнений;
– владение навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
– умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной.
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:
– знание теоретических и практических основ физической культуры;
– владение навыками выполнения основных физических упражнений.
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:
– незнание теоретических и практических основ физической культуры;
– отсутствие навыков выполнения основных физических упражнений.

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1		Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. —609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный— URL: https://urait.ru/bcode/586530	Москва: Юрайт, 2026	ЭБС
Л1.2	Стриханов, М. Н.	Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. —160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266 .	Москва : Издательство Юрайт, 2026.	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1		Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. –200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2663-0. – Текст : электронный.	Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023.	ЭБС
Л2.2	Письменский, И. А.	Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. —450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583140 (дата обращения: 07.10.2026).	Москва : Издательство Юрайт, 2026.	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - http://biblioclub.ru/ Лицензионный договор № К-776-Р от 16.04.2026 г. (действует до 30.04.2027 г.)
Э2	ЭБС «Юрайт» - https://urait.ru/ Лицензионный договор № К-1787-Р от 26.10.2026 г. (действует до 31.10.2027 г.)

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: https://elibrary.ru. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Справочник «Информио» (http://www.informio.ru/) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL: http://www.informio.ru/. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

Национальная электронная библиотека (НЭБ) (https://rusneb.ru/) Национальная электронная библиотека (НЭБ) : объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: http://нэб.рф.– Режим доступа: из читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал №1.
Основное оборудование:
шведская стенка, стол теннисный, канаты гимнастические, маты гимнастические (татами), биомеханическая площадка, брусья навесные, музыкальный центр
Спортивный инвентарь: обручи; гантели; гири, мячи, ракетки настольного тенниса, воланы

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Помещение для самостоятельной работы
Учебная ауд. № 117 (компьютерный класс):
Основное оборудование: учебная и специализированная мебель, учебная доска магнитно-маркерная, автоматизированные рабочие места для обучающихся с доступом к Интернет ресурсам, рабочее место преподавателя, оборудованное с выходом в сеть Интернет.
Технические средства для проведения занятий: мультимедийный комплекс портативный (ноутбук, демонстрационный экран, проектор).
Учебно-методическая документация: пособия, плакаты, наглядный и раздаточный материал.
Программное обеспечение: Windows 7 (лицензия бессрочная).
MS Office 2010 (лицензия бессрочная).
Информационно-правовое обеспечение Консультант Плюс - http://www.consultant.ru/
Договор № 1314-Р от 24.08.2026 г. (действует бессрочно) ,
Acrobat Reader - свободно распространяемое ПО

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

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данному модулю.
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 лекциях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.
К особенностям контроля самостоятельной работы студентов относится выполнение реферативной работы, согласно рекомендуемым темам, указанным в разделе.
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. Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизованного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

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 информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося (мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения и с нарушением слуха, ассистивные информационные технологии).
При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации, речевые синтезаторы, экранные лупы). В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся с инвалидностью и 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 с помощью специальных технических и программных средств к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах.
Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и особенностям восприятия информации.
Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий.
При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обучающимся с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается по их заявлению предоставление в доступной форме в зависимости от их индивидуальных особенностей инструкции о порядке проведения промежуточной аттестации, оценочных средств и возможности 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 предоставленных ЧелГУ или собственных технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. 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.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

44.03.04_ПиМ_Профессиональное обучение (по отраслям)_Физическая культура и спорт_2026_о

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована:

Проректор по учебной работе	утверждено 25.09.26	А.А. Саламатов

Ученым советом института права

Протокол заседания № 2 от 24.09.2026

Председатель Ученого совета института права	согласовано	А.А. Великий

Заседанием кафедры физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 2 от 21.09.2026

Заведующий кафедрой	согласовано	С.А. Ярушин
Автор (составитель)		С.А. Ярушин

Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 274-1