Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2026 16:30:11
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Б1.В Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки (специальность)

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

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

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

Задачи:

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

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

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	К.М.04.ДВ.01.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Знания и умения, полученные в школе на уроках физической культуры.

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

Производственная практика

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:

УК-7.1. здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Уметь:

УК-7.2 поддерживать должный уровень физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Владеть:

УК-7.3 навыками поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать:

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

Уметь:

поддерживать должный уровень физической подготовленности 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»

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 116 самостоятельная работа : 211,2: контактная работа: 116,8 ИКР: 0,8	Виды контроля в семестрах: зачеты 3, 4, 6, 7

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	Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК) /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
1.2	Контроль состояния здоровья в ОФК /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э4
1.3	Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
1.4	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Э1 Э2
1.5	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Лек/	5	2	**1.5**
1.6	Биологические основы ОФК /Лек/	5	1	**1.6**
1.7	Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Лек/	5	1	1.7
1.8	Образ жизни как биологическая и социальная проблема. /Лек/	5	1	1.8
1.9	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Лек/	5	1	1.9
1.10	Формы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2
1.11	Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э4
1.12	Различные методики массажа и самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3
1.13	Теория и методика адаптивной физической культуры /Лек/	5	1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э3 Э4
1.14	Контроль состояния здоровья в ОФК /Ср/	7	14	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.15	Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Ср/	7	20	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.16	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Ср/	7	15,8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.17	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Ср/	3	14,1	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.18	Биологические основы ОФК /Ср/	3	13,95	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

1.19	Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Ср/	5	10	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.20	Образ жизни как биологическая и социальная проблема /Ср/	3	13,75	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.21	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Ср/	6	15,5	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.22	Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Ср/	3	10	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4
1.23	Теория и методика адаптивной физической культуры /Ср/	6	20	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4
1.24	Проектная деятельность студентов /Ср/	6	14,3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.25	Проектная деятельность студентов /Лек/	5	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
	Раздел 2. 2. Оздоровительный бег			
2.1	Обучение технике оздоровительного бега. /Пр/	3	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э4
2.2	Обучение методике построения занятий оздорвительным бегом. /Пр/	3	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э4
2.3	Обучение технике и методике применения оздоровительной ходьбы. /Пр/	4	12	Л1.1Л3.1 Э1 Э4
2.4	Оздоровительный бег /ИКР/	3	0,2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
	Раздел 3. 3. Спортивные игры			
3.1	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/	3	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э3 Э4
3.2	Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/	3	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э4
3.3	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э3 Э4
3.4	Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/	4	12,95	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э3 Э4
3.5	Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/	7	12	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4
3.6	Совершенствование тактики игры в волейбол /Пр/	7	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4
3.7	Волейбол: консультации, контроль /ИКР/	6	0,2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
3.8	Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/	4	12,65	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э4
3.9	Консультации, контроль /ИКР/	4	0,2	
	Раздел 4.Гимнастика			
4.1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4
4.2	Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений /Пр/	4	6	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4
4.3	Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

4.4	Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.5	Атлетическая гимнастика: консультации, контроль /ИКР/	7	0,2	Л1.1Л2.1 Э1 Э4
4.6	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1
4.7	Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/	6	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.8	Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Пр/	6	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.9	Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Пр/	6	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.10	Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и	6	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.11	АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Пр/	6	2	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4
4.12	Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Ср/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4
4.13	Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Ср/	4	6	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.14	Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Ср/	4	2,2	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.15	Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Ср/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.16	Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. /Ср/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э4
4.17	АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Ср/	4	4	Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4

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.
Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.
Показ двигательных умений и навыков.
Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий
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 в области оздоровительной физической культуры для студентов временно освобождённых от практических занятий оздоровительной физической культурой в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:
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.2. Письменная работа (реферат) по оздоровительной физической культуре:
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.Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
8. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
10.Методика адаптивной физической культуры с нарушением опорно-двигательного аппарата. Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при поражении опорно-двигательного аппарата.
11.Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.
12.Международные физкультурно-оздоровительные организации.
13.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.).
14. Особенности методики оздоровительной физической культуры для здоровых людей в различных возрастно- половых группах – в грудном возрасте, у дошкольников, младших, средних и старших школьников, в зрелом, пожилом и старческом возрастах.
15.Системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики.
16. Особенности оздоровительной ФК у людей с плоскостопием
17. Особенности методики оздоровительной физической культуры у людей с избыточным весом (ожирением). Комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики при ожирении.
18.Оздоровительные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики при остеохондрозе.
19. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
20. Становление и развитие АФК в нашей стране. Основные этапы.
21. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм
22. Биоритмы и работоспособность, процессы активизации, суперкомпенсации
23. Предмет изучения, цель, задачи оздоровительной физической культуры. Доверительные партнёрские отношения во время занятий оздоровительной физической культуры.
В.3. ПОКАЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:
Оздоровительный бег:
Показать выполнение комплекса беговых упражнений .
Показать технику оздоровительного бега .
Показать технику выполнения высокого старта.
Показать технику выполнения стартового разгона.
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на длительные дистанции.
Показать технику выполнения:
– финиширования;
– бега по виражу;
– бега по прямой.
Спортивные игры:
Волейбол
Показать технику выполнения: перемещений, нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, планирующей подачи, силовой подачи, передачи двумя руками сверху, передачи двумя руками снизу, передачи одной рукой сверху, нападающего удара по ходу, нападающего удара с переводом, одиночного блокирования, двойного блокирования, группового блокирования.
Продемонстрировать тактические действия при: подаче, блокировании (одиночные), групповом блокировании, защите (индивидуальные), защите (групповые), защите (командные).
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 с мячом.
Показать технику выполнения:
– статических упражнений;
– упражнений с использованием скакалки;
– упражнений с использованием обруча
– упражнений с использованием гантелей;
– упражнений с использованием тренажёров.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

– статических упражнений;
– упражнений с использованием скакалки;
– упражнений с использованием обруча
– упражнений с использованием гантелей;
– упражнений с использованием тренажёров.
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 оказать 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.
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.
Д1. 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 бег Умеренное разогревание организма
2. Упражнения в потягивании Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника
3. Упражнения для ног (приседания, выпады) Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения
4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения) Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов
5. Упражнения для рук и плечевого пояса Увеличение подвижности, укрепление мышц
6. М аховые упражнения для ног и рук Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания
7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц Укрепление мышц
8. Бег, прыжки, подскоки Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ
9. Заключительные упражнения Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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.

– Комплекс упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:
Упражнение 1. «Шторки»
Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.
Упражнение 2. Смотрим в окно
Делаем точку из пластилина, и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.
Упражнение 3. Большие глаза
Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.
Упражнение 4. Массаж
Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.
Упражнение 5. Гидромассаж
Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.
Упражнение 6. Рисуем картинку
Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.
Упражнение 7. «Стреляем глазами»
Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.
Чертим круг по часовой стрелке и обратно.
Рисуем глазами диагонали.
Рисуем взглядом квадрат.
Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.
Обводим взглядом ромб.
Рисуем глазами бантики.
Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.
Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.
Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.
Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.
Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.
При работе за компьютером нужно помнить следующее:
1.после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
2.зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
3.следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
4.при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.
– Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания:
• Вдох носом, выдох носом. 10 раз. Глубоко вдыхать носом в течение 2 секунд, затем на 2 секунды задержать дыхание и выдыхать носом в течение 4 секунд. • Вдох носом, выдох ртом. 10 раз. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но выдыхать не носом, а ртом.
• Вдох животом. 15 раз. Глубоко вдохнуть носом, напрягая не грудную клетку, а брюшные мышцы. Задержать на 4 секунды и выдохнуть носом.
• Тройной вдох. 10 раз. Сделайте 3 коротких вдоха, затем глубоко выдохните. Неважно, сколько секунд это займет, главное — не набирать слишком много воздуха за эти 3 «глотка». Всего в легкие должно попасть незначительно больше воздуха, чем обычно.
• Глубокий вдох с задержкой дыхания. 3 раза. Сделайте глубокий вдох, набрав в легкие максимально много воздуха. Задержитесь на 3—5 секунд, затем сложите губы узкой «трубочкой» и постепенно выпустите воздух из легких.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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. 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 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 заочного обучения и временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий. В 1,2 и 9 разделах для овладения навыками при реализации компетенций студенты должны 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 или комплексы упражнений общеразвивающего характера.

А. 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 ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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.
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
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;

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 врабатывания 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-корригирующей 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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 физкультминутка:
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) чссmax = _____
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. врабатывание б. оптимальная
в. полная компенсация г. неустойчивая компенсация
.1. Письменная работа (реферат):

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обособленная 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.
19. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.
20. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.
В
21.Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

22. Оздоровительные системы аэробной направленности.
23. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
24. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
25. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
26. Использование средств физической культуры в целях рекреации.
27. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
28.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.).
29.Особенности оздоровительной ФК у людей с остеохондрозом.
30. История развития оздоровительной физической культуры в России. Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.
31. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты.
32.Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
33. 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.).
34. Двигательная активность и двигательная рекреация в студенческие годы.
35.Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студента. Массаж и релаксация для снятия утомления.
36. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

Г. 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)				≤5,0 0
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)				³190
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)

Тесты				
Баллы				
8	6	4 3	2	
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	

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

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 соорганизатора, 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
30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено) базовый
0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) низкий
3. .Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой
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:
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		
2 Бег 60 м (сек)				до 9,4
9,5–9,6	9,7–9,9 10,0–10,3	10,4– 10,7		

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

3 Прыжки в длину с места (см) ³190
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)

Тесты
Баллы
8 6 4 3 2
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
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.
5. Критерии оценивания составления (разработки) комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности:
Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.
Оценки за разрабатывание 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 разрабатывании 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 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.
Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций
При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы суммируются с баллами, полученными на иных этапах при проведении промежуточной аттестации.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);
50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);
70–90 баллов – хорошо (зачтено);
91–100 баллов – отлично (зачтено).
Особенности проведения процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обозначены в рабочей программе дисциплины (модуля).
Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:
1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
– знание в полном объёме научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
– отличные знания способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
– умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
– умение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа;
– умение осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
– свободное и уверенное владение навыками нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтёра); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
– неполные, но достаточные знания научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– неполные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
– недостаточное умение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
–умение с незначительными ошибками выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– недостаточное умение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
–владение недостаточными навыками использования нравственного и физического самосовершенствования в области прикладной и оздоровительной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– 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.).
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:
– знание фрагментарного характера научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

– ошибочные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
– опосредованные умение и владение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
– ограниченное умение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– владение некоторыми простейшими приёмами массажа и самомассажа;
– ограниченное умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры, и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
– 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.).
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:
– незнание научно-практических основ прикладной и оздоровительной физической культуры, спорта и здорового образа жизни, способов контроля и оценки физического развития, физической и функциональной подготовленности, необходимых для реализации здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности;
– неумение использования методов и средств прикладной и оздоровительной физической культуры для развития профессионально важных двигательных умений и навыков в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
– неумение выполнения индивидуально подобранных комплексов прикладной и оздоровительной физической культуры, композиций корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– неумение применения простейших приёмов массажа и самомассажа и осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий прикладной и оздоровительной физической культуры;
– отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
– участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях

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	Бегидова, Т. П.	Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. —210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588960	Москва : Издательство Юрайт, 2026.	ЭБС
Л1.2	Бегидова, Т. П.	Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. —181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586795	Москва : Издательство Юрайт, 2026. —	ЭБС

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1		Теоретико-методологические аспекты организации и проведения занятий по адаптивной, оздоровительной и лечебной физической культуре в вузе : учебное пособие : [16+] / М. С. Груза, О. В. Клычкова, Д. В. Мальцев [и др.] ; науч. ред. Е. А. Спиридонов ; Президентская академия. –295 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=734390 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85006-741-0. – Текст :	Москва : Дело, 2026. –	ЭБС
Л2.2		Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.] ; Поволжский государственный технологический университет. –36 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696355 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2299-3. – Текст :	Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2022.	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.)
Э3	ЭБС Лань - https://e.lanbook.com/ Контракт № Кб-1335-Р от 27.08.2026 г. (действует до 30.09.2027)
Э4	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - официальный сайт https://user.gto.ru/

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Reader

Система ДО «Moodle» - https://moodle.uio.csu.ru/ Свободно распространяемое программное обеспечение

7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – URL: https://elibrary.ru – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Информационно-правовое обеспечение Консультант Плюс - http://www.consultant.ru/ Договор № 1314-Р от 24.08.2026 г. (действует бессрочно)

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
Учебная ауд. № 217:
Основное оборудование:Доска ученическая обычная настенная, учебные столы, совмещенные со скамейками, стол преподавателя, стул преподавателя.
Технические средства обучения для проведения занятий:проектор, экран, колонки переносные, плазменный телевизор.
Программное обеспечение:
Windows 10 (срок действия лицензии: бессрочно)
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

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Помещения для организации 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)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончанию учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной 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.

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

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

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

© ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).
Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.
Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.
При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.
Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

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)_Оздоровительная физическая культура_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