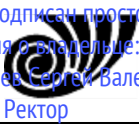


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 21.05.2026 00:01:28 Уникальный программный ключ: 891934b8c2cf7b6350cbe51cdda3096e87761f3	 МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 02.03.02 "Фундаментальная информатика и информационные технологии" направленности (профиль) Компьютерные науки ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
---	---	--	--------

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Оздоровительная физическая культура

Направление подготовки (специальность)

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

Направленность (профиль)

Компьютерные науки

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2026

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

Миасс 2026 г.



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по прикладной и оздоровительной физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности..

Изучение дисциплины направлено на достижение следующих индикаторов:

УК-7.1. Обладает знаниями здоровьесберегающих технологий для поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. Демонстрирует умения поддержания должного уровня физической подготовленности и функциональной подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Задачи:

- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно - спортивной деятельностью;

- освоение системой знаний о социально – биологических, психологопедагогических основах физической культуры;

- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;

- приобретение опыта использования методико - практических знаний для самосовершенствования.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.04.ДВ.01.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Безопасность жизнедеятельности

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

Физическая культура и спорт

Специальная профессиональная подготовка

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

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

**Знать:**

Для достижения УК-7.1

знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;  
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  
правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

Для достижения УК-7.2

уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики;  
применять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;  
организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;  
использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;  
сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;  
следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности



**Владеть:**

Для достижения УК-7.3  
владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

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

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость		<b>0 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	: 328	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2, 3, 4, 5
в том числе	:	
аудиторные занятия	: 80	
самостоятельная работа	: 247	
:	:	
контактная работа:	81	
ИКР:	1	

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. 1. Теоретический курс</b>			
1.1	ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Краткая история физической культуры и Олимпийских игр /Лек/	1	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э5
1.2	ГТО: История создания. Советский период ВФСК. Современный комплекс ГТО /Ср/	1	55,8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.3	Основные понятия современной физической культуры /Ср/	2	29,8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5



Рабочая программа дисциплины "Оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) 02.03.02 "Фундаментальная информатика и информационные технологии" направленности (профилю) Компьютерные науки ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

стр. 5

1.4	Мониторинг физического развития, функциональной и физической подготовленности /Ср/	2	26	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.5	Коррекция двигательной и функциональной подготовленности с использованием средств спортивной подготовки /Пр/	2	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5
1.6	Прикладная физическая подготовка студентов /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5
1.7	<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:</b> Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК) /Пр/	3	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.8	Контроль состояния здоровья в ОФК /Пр/	3	6	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э5
1.9	Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Пр/	3	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э5
1.10	Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Пр/	3	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.11	Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Ср/	3	32	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.12	Биологические основы ОФК /Ср/	3	23,8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.13	Образ жизни как биологическая и социальная проблема. /Ср/	4	29,8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
1.14	Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Ср/	4	26	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
1.15	Формы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний /Пр/	4	16	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4
<b>Раздел 2. 2. Лёгкая атлетика</b>				
2.1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Пр/	5	6	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э4 Э5
2.2	Совершенствование техники прыжков в длину /Пр/	5	6	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э4 Э5
2.3	Обучение технике бега на средние дистанции /Ср/	5	10,3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э4 Э5
<b>Раздел 3. 3. Спортивные игры</b>				
3.1	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э4 Э5
3.2	Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э5
3.3	Совершенствование техники игры в волейбол /Пр/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.4	Совершенствование тактики игры в волейбол /Пр/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.5	Совершенствование тактики игры в волейбол /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э4 Э5
3.6	Совершенствование техники игры в волейбол /Ср/	5	2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э4 Э5
<b>Раздел 4. 4. Гимнастика</b>				
4.1	Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Ср/	5	5,5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4 Э5
<b>Раздел 5. 5. Иная контактная работа</b>				
5.1	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	1	0,2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2
5.2	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	2	0,2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2



5.3	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	3	0,2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2
5.4	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	4	0,2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2
5.5	Индивидуальные консультации, текущий контроль /ИКР/	5	0,2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Собеседование

Тест

Реферат

ЗАДАНИЕ (ПОКАЗ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Зачет

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

1 СЕМЕСТР

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

ОБРАЗЕЦ ТИПОВОГО ЗАДАНИЯ (ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ):

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

#### ТЕСТОВЫЙ ОПРОС

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





## 2 СЕМЕСТР

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### ОБРАЗЕЦ ТИПОВОГО ЗАДАНИЯ (ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ):

1. Проблематика оздоровительной физической культуры.
2. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
3. Здоровье как компонент нравственности личности.
4. Морфофункциональные особенности воздействия оздоровительных упражнений.
5. Нормы двигательной активности, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека.
6. Основные направления в оздоровительной физической культуре: оздоровительно-рекреативное, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное, гигиеническое.
7. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?
8. Структура и содержание физкультурно-оздоровительных занятий
9. Значение теории индивидуального развития и теории адаптации для понимания оздоровительной действенности физической культуры.
10. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты.

#### ТЕСТОВЫЙ ОПРОС

1. Средства лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин:
  - а. оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - б. спортивно-реабилитационная физическая культура;
  - в. гигиеническая физическая культура;
  - г. оздоровительно-рекреативная физическая культура.
2. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре:
  - а. создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся людей;
  - б. определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения;
  - в. создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия;
  - г. создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.
3. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем:
  - а. ритмическая гимнастика
  - б. шейпинг
  - в. калланетика
  - г. аэробика.
4. Роль, каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре:
  - а. принцип постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы;
  - б. принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок;
  - в. принцип наглядности и индивидуализации;
  - г. принцип оздоровления и укрепления здоровья.
5. Занятия, в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения:
  - а. в спортивных секциях;
  - б. группах общей физической подготовки;
  - в. группах здоровья;
  - г. специальных медицинских группах.
6. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:
  - а. принцип достижения хорошей физической формы;
  - б. оздоровительной направленности;
  - в. достижения здорового образа жизни;





связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью:

а. физкультурная пауза      в. физкультурная минутка

б. вводная гимнастика      г. производственная гимнастика

5. 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

6. 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.

7. Что собой представляет изометрическая физкультурминутка:

а. динамические упражнения, выполнение которых предполагает чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук;

б. упражнения, которые состоят из движений головой и дыхательных упражнений;

в. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя;

г. физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении стоя.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ) по ОФК:

1. Тенденции развития оздоровительной физической культуры в стране.

2. Международные физкультурно-оздоровительные организации.

3. 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.).

4. 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.

5. Особенности оздоровительной ФК у людей с остеохондрозом.

4 СЕМЕСТР

ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

ОБРАЗЕЦ ТИПОВОГО ЗАДАНИЯ (ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ):

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол-аэробика, пилатес и т.п.).

5. Классификация видов спортивных игр.

6. Классификация гимнастики.

7. Классификация единоборств.

8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.

11. Методика развития выносливости.

12. Методика развития гибкости.

13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.

14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

ЗАДАНИЕ (ПОКАЗ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:



**Лёгкая атлетика:**

- Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.
- Показать технику выполнения прыжка в длину с места.
- Показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
- Показать технику бега на короткие дистанции.
- Показать технику выполнения низкого старта.
- Показать технику выполнения высокого старта.
- Показать технику выполнения стартового разгона.
- Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на короткие дистанции.
- Показать технику выполнения:
  - финиширования;
  - бега по виражу;
  - отталкивания в прыжке в длину с разбега;
  - приземления в прыжке в длину с разбега;
  - прыжка в длину способом «согнув ноги»;
  - прыжка в длину способом «прогнувшись»;
  - прыжка в длину способом «ножницы»;
  - отталкивания в прыжке в длину с места;
  - бега по прямой.

**Спортивные игры:**

**Волейбол**

- Показать технику верхней и нижней подачи в волейболе.
- Показать способы приема мяча.
- Показать исходное положение игрока и технику перемещений.
- Показать технику ударов «толчком», подставкой.
- Показать технику приема мяча с верха.
- Показать технику приема мяча с низу.
- Показать технику нападающего удара с верха.
- Показать технику подачи мяча.
- Правила подачи мяча в волейболе.
- Основные правила игры в волейбол.

**Гимнастика:**

- Показать корригирующие упражнения:
  - для мышц спины,
  - брюшного пресса,
  - плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами.
- Показать комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов.
- Показать упражнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.
- Показать гимнастические упражнения с применением шведской стенки.
- Показать упражнения с мячом.
- Показать технику выполнения:
  - статических упражнений;
  - упражнений с использованием скакалки;
  - упражнений с использованием обруча
  - упражнений с использованием гантелей;
  - упражнений с использованием тренажёров.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (женщины)

Тесты		Баллы		
		5	4	3
2	1			
1 Бег 1000 м (мин, сек)		≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40
5,41–6,0	6,01– 6,20			
2 Бег 60 м (сек)		до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9
10,0–10,3	10,4– 10,7			
3 Прыжки в длину с места (см)		³190	189–180	179–168



167–160	159–150			
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)		<sup>3</sup> 60	59–50	49–40
39–30	29–20			
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)		<sup>3</sup> 25	24–20	19–
15	14–10	5–1		

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов (мужчины)

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

#### 5 СЕМЕСТР

#### ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБРАЗЕЦ ТИПОВОГО ЗАДАНИЯ (ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ):

1. Бег и его значение в жизни человека.
2. Кратко расскажите об истории использования физических упражнений в оздоровительных целях.
3. Какие виды нетрадиционных оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью, вы знаете?
4. Каковы основные требования к занятиям физическими упражнениями?
5. Расскажите о механизмах закаляющего воздействия. Какова физиологическая сущность закаливания?
6. Какие виды закаливания существуют?
7. Перечислите основные физические качества и дать их краткую характеристику.
8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: дать краткую характеристику.
9. Дайте краткую характеристику основных видов массажа.
10. Как называется вид легкой атлетики, включающий в себя несколько легкоатлетических видов? Дать краткую характеристику.
11. Перечислите способы прыжка в длину.
12. Значение физических упражнений для здоровья человека
13. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
14. Основные показатели самоконтроля за уровнем физического развития.
15. Какие упражнения направлены на развитие скоростных качеств?

#### ЗАДАНИЕ (ПОКАЗ) ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ:

Гимнастика:

- Показать упражнения на мелкие группы мышц.
- Показать упражнения на средние группы мышц.
- Показать упражнения для укрепления мышц спины.
- Показать упражнения для осанки сидя на стуле.
- Показать упражнения для осанки сидя на полу.
- Показать упражнения для правильной осанки лежа на спине:
- Показать упражнения для осанки в положении упор лежа.
- Показать упражнения для растяжки мышц спины.
- Показать упражнения для расслабления спины.
- Показать комплексы упражнений на профилактику плоскостопия.
- Показать комплексы упражнений на развитие равновесия.

Спортивные игры:

Волейбол

Показать технику верхней и нижней подачи в волейболе.



Показать способы приема мяча.  
Показать исходное положение игрока и технику перемещений.  
Показать технику ударов «толчком», подставкой.  
Показать технику приема мяча с верху.

Лёгкая атлетика:

Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.  
Показать технику бега на средние дистанции  
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту в кроссе.  
Показать технику выполнения:  
– финиширования;

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

Вопросы к зачету 1 семестр:

1. Дать определение понятия – реабилитация, двигательная реабилитация, здоровый образ жизни.
2. Перечислить и охарактеризовать основные средства оздоровительной направленности.
3. Дать характеристику физкультурно-оздоровительных систем и методик.
4. Перечислить требования к составлению реабилитационных программ.
5. Дать характеристику основных биоритмов.
6. Дать характеристику игр, как методу двигательной рекреации.

Вопросы к зачету 2 семестр:

1. Профилактика травматизма при спортивных играх.
2. Принципы сбалансированного питания при занятиях атлетической гимнастикой.
3. Влияние физических упражнений на системы организма человека.
4. Принципы самоконтроля состояния здоровья при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Охарактеризовать методику оздоровительной ходьбы.

Вопросы к зачету 3 семестр:

1. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
- 2.
3. Методики построения занятий оздоровительным бегом.
4. Методика построения занятий ходьбы на лыжах.
5. Охарактеризовать методы закаливания.
6. Физиологические механизмы закаливания.
7. Задачи и комплексная методика профилактики и реабилитации при остеохондрозе.
8. Основные принципы мануальной терапии и мышечной релаксации.
9. Дать анатомо-физиологическую характеристику развития детей в онтогенезе.
10. Охарактеризовать правильную осанку ребёнка и взрослого человека.

Вопросы к зачету 4 семестр:

1. Основные средства физической реабилитации при нарушениях осанки.
2. Дать характеристику оздоровительным методам народной медицины.
3. Дать возрастную периодизацию онтогенеза человека.
4. Охарактеризовать возрастные изменения в органах и системах человека.
5. Организационно-методические особенности построения занятий



оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста.

6. Дать определение – алиментарное ожирение. Виды нарушения пищевого поведения.

Вопросы к зачету 5 семестр:

1. Характеристика патологических изменений в органах и системах человека при ожирении.
2. Роль питания и принципы физической реабилитации при ожирении.
3. Основные причины развития и проявления сахарного диабета.
4. Роль физической реабилитации при сахарном диабете.
5. Механизм и методики физической реабилитации при заболеваниях сосудов: (на примере варикозной болезни вен нижних конечностей).
6. Основные приёмы и методики массажа. Механизм воздействия.

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра (прослушали лекции; прошли обязательный курс практических занятий; ответили на контрольные вопросы; показали владение техническими навыками заданного движения; выполнили контрольные нормативы, прошли тестирование уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры), сдают зачет по «Прикладной и оздоровительной физической культуре», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими знаниями и умениями определяется оценкой преподавателя.

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения модуля, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижения студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость, по окончании семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15–20 страниц машинописного текста, выполненные в соответствии с ГОСТом.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием.

При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы. Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план (содержание). Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Она призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям). Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

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

#### 6.4. Критерии оценивания

##### 1. СОБЕСЕДОВАНИЕ

оценивается по 10-балльной шкале.

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связанное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умения применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы.

При оценке ответа основными являются следующие критерии: полнота и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа; ответы на дополнительные вопросы.



#### Описание шкалы оценивания

10 баллов:

- изученный материал изложен полно, определения представлены и изложены, верно;
- ответ показывает понимания материала;
- обучающийся может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

8 баллов:

- изученный материал изложен достаточно полно;
- при ответе допускаются ошибки, заминки, которые обучающийся в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;
- обучающийся затрудняется с ответами на 1–2 дополнительных вопроса.

5 баллов:

- материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий и/или формулировке определений;
- материал излагается не последовательно;
- обучающийся не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры;
- на 50% дополнительных вопросов обучающимся даны неверные ответы;

3 балла:

- при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;
- материал излагается неуверенно, беспорядочно;
- даны неверные ответы более чем на 50 % дополнительных вопросов.

#### 2. Задание (показ) двигательных умений и навыков

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

Описание шкалы оценивания двигательных умений и навыков

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

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

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

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

#### 3. ТЕСТИРОВАНИЕ

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

Критерии оценивания результатов 30- балльная

Описание шкалы оценивания

16 – 30 баллов – тест считается выполненным.

0 – 15 баллов – тест считается не выполненным.

Б. Контрольные нормативы физической подготовленности

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

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

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

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

Тесты	Баллы			
	5	4	3	2
1				



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

#### 4. РЕФЕРАТ

Реферат оценивается по 30-бальной шкале.

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

Описание шкалы оценивания

30 баллов:

- знание отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;
- обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20 баллов:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
- в реферате имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание реферата.

10 баллов:

- знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;
- при ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления;
- обучающимся допущены фактические ошибки;
- обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

5 баллов:

- не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
- допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
- обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
- в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
- на большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;
- из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

#### 5. Зачет

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость по окончании семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов:

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

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра (прослушали лекции; прошли обязательный курс практических занятий; ответили на контрольные вопросы; показали владение техническими



навыками заданного движения; выполнили контрольные нормативы, прошли тестирование уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры), сдают зачет по «Прикладной и оздоровительной физической культуре», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими знаниями и умениями определяется оценкой преподавателя.

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения модуля, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижения студента. Оценка «зачтено» проставляется в зачетную книжку и зачетную ведомость, по окончании семестра. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 70% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15–20 страниц машинописного текста, выполненные в соответствии с ГОСТом.

Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием.

При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы. Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы.

Перед введением пишется план (содержание). Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Она призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям). Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

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

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Бобков В. В., Берговина М. Л., Татарова С. Ю., Жукарева Г. М.	Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Курс лекций: учебное пособие для вузов ( <a href="https://e.lanbook.com/book/460568">https://e.lanbook.com/book/460568</a> )	Санкт-Петербург : Лань, 2025	ЭБС

#### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Тиханова Е.И.	Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие ( <a href="https://book.ru/book/957523">https://book.ru/book/957523</a> )	Москва : Русайнс, 2025	ЭБС

#### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a> )	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	ЭБС

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"



Э1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Э2	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>
Э3	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> .
Э4	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
Э5	Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Reader

LMS Moodle

Teamcenter (Лицензия Миасского филиала)

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992 .

2. Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: <http://biblioclub.ru/>.

3. Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

4. Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <https://urait.ru>.

5. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал.

Помещение для проведения занятий по физической культуре и спорту.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные и баскетбольные, сетки, мат, щит баскетбольный, коврик гимнастический.

Тренажерный зал.

Помещение для проведения занятий по физической культуре и спорту.

Основное оборудование: диск для штанги, пресс-дуга с гантелями, тренажер «GUM FLEKTOR», комбинированная стойка, скамья со стойкой, тренажер «Орион», тренажер «PSS312 V STUDIO 3», штанга с блинами.

Теннисный зал.

Помещение для проведения занятий по физической культуре и спорту.

Основное оборудование: стол теннисный, скамейка гимнастическая, сетка для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса.

Танцевальный зал.

Помещение для проведения занятий по физической культуре и спорту.

Основное оборудование: станок хореографический, зеркало настенное, скамейка, музыкальный центр.

Помещение для самостоятельной работы: Миасс, ул. Керченская, д. 1 Читальный зал, аудитория 312.

Основное оборудование: Количество посадочных мест - 42, 1 персональный компьютер с подключением в сеть «Интернет», неограниченный доступ к ЭБС и БД, Wi-Fi. Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Акт приема-передачи 528/о от 15.09.2014; Операционная система Windows 10 Акт приема-передачи 437/к от 19.09.2012; Пакет офисных программ Adobe Reader свободное программное обеспечение; OpenOffice свободное программное обеспечение; MPC-NC свободное программное обеспечение; Google Chrome свободное программное обеспечение. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security 11 на основе лицензионного договора № кб-1692 от 11.09.2019.



Необходимое оборудование при реализации дисциплины с использованием ЭО и ДОТ (компьютер, колонки, микрофон, камера).

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

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

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, в связи с тем, что знакомит с новым учебным материалом; разъясняет учебные элементы, трудные для понимания; систематизирует учебный материал; ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем: внимательно прочитать материал предыдущей лекции; узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора); ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям; постараться уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке; записать возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Прикладная и оздоровительная физическая культура» еще раз подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

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

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

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

2. Важным моментом при изучении любой дисциплины является организация самостоятельной работы. К особенностям контроля самостоятельной работы студентов относится выполнение реферативной работы, согласно рекомендуемым темам.

Повышены требования по выбору и формулированию тем реферата, а также к оформлению работ. По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеofilмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL-адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объеме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

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

4. В освоении дисциплины «Прикладная и оздоровительная физическая культура» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению положительного психологического контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

5. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных



источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

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

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

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обучение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции) и отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, программы среды MS Office 365 (Teams, Forms и т. п.), форумы, социальные сети, электронная почта).

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, корпоративных программ 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.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции в TeamOffice365) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, электронная почта, социальные сети, мессенджеры).

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, Office365. 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.

**02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии,  
Компьютерные науки, Оздоровительная физическая культура, 2026, очная**

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована:**

Проректор по учебной работе      утверждено 27.02.26      А.А. Саламатов

Ученым советом Миасского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"

Протокол заседания № 8 от 24.02.2026

Председатель Ученого совета  
Миасского филиала ФГБОУ ВО  
"ЧелГУ"

согласовано

Т.В. Малькова

**Заседанием кафедры филологии**

Протокол заседания № 6 от 13.02.2026

Заведующий кафедрой

согласовано

С.М. Шакиров

Автор (составитель)

И.В. Пичугина

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от  
«13» апреля 2021 г. № 247-1**