

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор Дата подписания: 31.08.2026 10:29:39 Уникальный программный ключ: 054c0182970381149c3169960009940393896664	МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" по направлению подготовки (специальности) 02.03.02 "Фундаментальная информатика и информационные технологии" направленности (профиль) Математические и алгоритмические основы интеллектуальных систем ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1
--	--	---	--------

Рабочая программа дисциплины (модуля)*

Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность)

02.03.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии

Направленность (профиль)

Математические и алгоритмические основы интеллектуальных систем

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора

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

Челябинск 2025 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 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.

УК-8.1. Идентифицирует опасности и оценивает факторы риска, опирается на принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, имеет представление об алгоритме оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

УК-8.2. Обеспечивает создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

УК-8.3. Применяет способы и технологии создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, алгоритм оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;

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

- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических 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.04.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Безопасность жизнедеятельности

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

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 теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Уметь:

Для достижения УК-7.2
уметь выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные



системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.

Владеть:

Для достижения УК-7.3

владеть техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.

УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

Знать:

Для достижения УК-8.1 знать: принципы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности; понятие и виды опасностей; факторы риска; алгоритм оказания первой медицинской помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Уметь:

Для достижения УК-8.2 уметь: учитывать факторы риска в профессиональной деятельности; обеспечивать создание и поддержание безопасных условий жизнедеятельности, оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Владеть:

Для достижения УК-8.3 владеть: способами и технологиями создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности, алгоритмом оказания первой помощи, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; средствами физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения
3.1.2	жизненных и профессиональных целей.
3.2	Уметь:
3.2.1	выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции
3.2.2	телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности.
3.3	Владеть:
3.3.1	техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость			2 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	:	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 2, 1	
в том числе	:			
аудиторные занятия	:	64		
самостоятельная работа	:	1,6		
	:			
контактная работа: 70,4				
ИКР: 6,4				

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/	1	4	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2
1.2	Обучение технике прыжков в длину /Пр/	1	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э3



1.3	Обучение техники бега на средние дистанции /Ср/	1	0,7	Л1.1Л2.1Л3.1 Э3 Э4
	Раздел 2. Спортивные игры			
2.1	Обучение технике игры в настольный теннис /Пр/	1	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
2.2	Обучение тактике и правилам игры в настольный теннис /Пр/	1	12	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2 Э3 Э4
2.3	Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/	2	8	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1
2.4	Обучение технике игры в настольный теннис /Пр/	2	12	Л1.1Л2.1Л3.1 Э4
2.5	Обучение тактике и правилам игры в настольный теннис /Ср/	2	0,7	Л1.1Л2.1Л3.1 Э2
2.6	Индивидуальные консультации/ИКР /ИКР/	1	3,3	
	Раздел 3. Гимнастика			
3.1	Строевые упражнения /Пр/	2	12	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3
3.2	Индивидуальные консультации/ИКР /ИКР/	2	3,3	

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

1. Реферат
2. Собеседование
3. Задание (показ) двигательных умений и навыков.
4. Тест
5. Контрольные нормативы физической подготовленности
6. Зачет

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

1. Темы рефератов:

1. Физическая культура и ЗОЖ.
2. Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
3. Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
4. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
6. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
7. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
8. Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
9. Средства и методы развития выносливости.
10. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
11. Средства и методы развития гибкости.
12. Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
13. Подготовка к сдаче норм ГТО.
14. ОФП и ее значение .
15. Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.
16. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
17. Коррекция осанки средствами физической культуры.
18. Средства и методы развития силовых качеств.
19. Нетрадиционные виды физической активности.
20. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
21. Оздоровительные виды физической активности.
22. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
23. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
24. Физическая культура и развитие творческих способностей.
25. Физическая культура и долголетие.
26. Утомление, фазы утомления, первая помощь.



27. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.

28. Физическая культура в режиме дня студента.

29. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.

30. Профилактика стресса средствами физической культуры.

2. 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, футбол-аэробика, пилатес и т.п.).

5. Классификация видов спортивных игр.

6. Классификация гимнастики.

7. Классификация единоборств.

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

9. Техника бега на короткие дистанции.

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

11. Методика развития выносливости.

12. Методика развития гибкости.

13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.

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

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

3. Задание (показ) двигательных умений и навыков.

1. Показать технику бега на короткие дистанции.

2. Показать технику бега в эстафете.

3. Показать технику прыжка в длину.

4. Показать технику верхней и нижней подачи в н/теннисе.

5. Показать технику гимнастических упражнений

4. Тест

Опросный лист для тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тестовый вопрос

1 Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

А) Спортивное воспитание В) Физическое воспитание

Б) Физическая подготовка Г) Физическое развитие

2 Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

А) Физическая подготовка В) Физическое воспитание

Б) Физическая подготовленность Г) Спорт

3 Физическое упражнение – это:

А) Средства тренировки В) Формы занятий спортом

Б) Способы физического развития Г) Методы оздоровления

4 Три аспекта «качества здоровья», которые выделяют ученые – это:

А) Физический, соматический, психологический

Б) Соматический, психологический, духовный

В) Соматический, психологический, социальный

Г) Физический, психологический, духовный

5 Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья,



гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

- А) Физические упражнения В) Двигательная активность
Б) Физическая культура Г) Дыхательная гимнастика

6 Выносливость – это:

- А) Противостояние утомлению В) Длительность упражнений
Б) Особенность организма Г) Свойство личности

7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:

- А) Утомление В) Истощение организма
Б) Перенапряжение Г) Физическое напряжение

8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:

- А) Гипокинезия В) Дефицит движений
Б) Гиподинамия Г) Гиперкинезия

9 Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- А) Отдых Б) Восстановление
В) Урегулирование физиологических процессов
Г) Устранение изменений и нарушений в нервной системе

10 Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

- А) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
Б) Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
В) Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности
Г) Систематичности; закономерности; достоверности; активности

11 Усилия мышц, связанные с перемещением тела или его звеньев в пространстве – это:

- А) Статическая работа мышц В) Физическая работа мышц
Б) Динамическая работа мышц Г) Сокращение мышц

12 Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:

- А) Физические качества В) Выносливость
Б) Силовые способности Г) Возможности организма

13 Способность противостоять утомлению – это:

- А) Сила В) Выносливость
Б) Терпение Г) Упорство

14 Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:

- А) Специальная физическая подготовка
Б) Профессионально-прикладная физическая подготовка
В) Начальная физическая подготовка
Г) Общая физическая подготовка

15 Физическая сила – это:

- А) Степень выносливости В) Физическое качество
Б) Поднятие тяжести Г) Тяжелая атлетика

5. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (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)	190	189–180	179–168	167–160	159–150
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	59–50	49–40	39–30	29–20
5 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	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
Прыжки в длину с места (см)	250	249–240	239–230	229–220	219–



210

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	14–12	11–9	8–6	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	9–6	5–3	2	1

6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение техническими навыками показа заданного движения, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры, глубину погруженности в физкультурно-образовательную среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объемов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической подготовки физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта и охватывают общую физическую подготовленность и владение техническими навыками показа заданного движения, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры, глубину погруженности в физкультурно-образовательную среду в структуре 100–балльной системы.

В семестре при оценке базового уровня физических качеств студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Во время зачета преподавателем проверяется выполнение студентами всех разделов программы и оцениваются: владение техническими навыками показа заданного движения, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры, глубина погруженности в физкультурно-образовательную среду.

6.4. Критерии оценивания

Реферат:

тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Реферат должен иметь список используемой литературы, не менее 3 – 5 источников, помимо электронного ресурса. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям.

1. Новизна реферируемого текста

"Отлично" - тема актуальна, новизна в постановке проблемы, реферат подготовлен самостоятельно, видна авторская позиция

"Хорошо" - тема актуальна, реферат подготовлен самостоятельно, видна авторская позиция

"Удовлетворительно" - реферат подготовлен самостоятельно

"Неудовлетворительно" - реферат выполнен не самостоятельно

2. Степень раскрытия сущности проблемы

"Отлично" - план соответствует теме реферата, содержание соответствует плану и теме реферата, видно умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал, сопоставлены различные точки зрения по теме реферата, сделаны выводы

"Хорошо" - план соответствует теме реферата, содержание соответствует плану и теме реферата, видно умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал, сделаны выводы

"Удовлетворительно" - план не соответствует теме реферата, содержание не соответствует плану и теме реферата, сделаны не все выводы

"Неудовлетворительно" - план не соответствует теме реферата, содержание не соответствует плану и теме реферата, не видно умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал, не сделаны выводы



3. Обоснованность выбора источников

"Отлично" Привлечены новейшие работы по проблеме, видна полнота использования источников по проблеме

"Хорошо" Привлечены не все работы по проблеме, проблема в целом раскрыта

"Удовлетворительно" Перечень источников не оригинален, решение проблемы поверхностное

"Неудовлетворительно" Источники выбраны произвольно, проблема не решена

4. Соблюдение требований к оформлению

"Отлично" - правильное оформление библиографических ссылок, соблюдены требования к объему и оформлению, нет замечаний к оформлению абзацев, шрифту

"Хорошо" - правильное оформление библиографических ссылок, соблюдены требования к объему и оформлению, есть замечания к оформлению абзацев, шрифту

"Удовлетворительно" - неправильное оформление библиографических ссылок, не соблюдены требования к объему и оформлению, нет замечаний к оформлению абзацев, шрифту

"Неудовлетворительно" - неправильное оформление библиографических ссылок, не соблюдены требования к объему и оформлению, есть замечания к оформлению абзацев, шрифту

5. Логичность и грамотность изложения материала

"Отлично" - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, отсутствие опечаток, научный стиль работы

"Хорошо" - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, есть опечатки, научный стиль работы

"Удовлетворительно" - есть орфографические и синтаксические ошибки, есть опечатки, есть элементы разговорного стиля

"Неудовлетворительно" - есть орфографические и синтаксические ошибки, есть опечатки, стиль работы не научный

Отметка «хорошо» – если по четырём критериям – не ниже «хорошо» и по одному «удовлетворительно».

Отметка «удовлетворительно» – если по четырём критериям не ниже «удовлетворительно» и по одному – «неудовлетворительно».

Отметка «неудовлетворительно» – если по двум и более критериям «неудовлетворительно».

Собеседование:

Оценка «5» (отлично) ставится, если: студент полно усвоил учебный материал; проявляет навыки анализа, обобщения, критического осмысления, публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации; материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; высказывать свою точку зрения; продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков. Могут быть допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если: ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в усвоении учебного материала допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один – два недочета в формировании навыков публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, учащийся не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.

Задание (показ) двигательных умений и навыков.

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники 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.

Тест

Оценка Набранная сумма баллов (% выполненных заданий) (макс – 100)

Неудовлетворительно Менее 60

Удовлетворительно 60-75

Хорошо 76-95

Отлично 96-100

Оценка Набранная сумма баллов (% выполненных заданий) (макс – 100)

Незачтено Менее 60

Зачтено 60-100

Контрольные нормативы физической подготовленности

Тесты

	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)	190	189–180	179–168	167–160	159–150
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	59–50	49–40	39–30	29–20
5 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	3,41–4,00	4,01–4,20	4,21–4,40	4,41–5,00
Бег 60 м (сек)	до 7,9	8,0–8,2	8,3–8,4	8,5–8,7	8,8–9,2
Прыжки в длину с места (см)	250	249–240	239–230	229–220	219–210
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	14–12	11–9	8–6	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	9–6	5–3	2	1

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. Собеседование.
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).



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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛП.1	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Физическая культура: учебник (https://book.ru/book/932718)	Москва : КноРус, 2020	ЭБС

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник (https://book.ru/book/932719)	Москва : КноРус, 2020	ЭБС

7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
ЛЗ.1	Коваль А. В., Коваль Л. Н.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие (https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469)	Москва, Берлин : Директ -Медиа, 2015	ЭБС

7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: http://e.lanbook.com/ .
Э2	Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: https://biblio-online.ru .
Э3	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – URL: http://biblioclub.ru/ .
Э4	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp .

7.3 Перечень информационных технологий

7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle
Adobe Reader
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)

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» оборудован спортивный зал и спортивная площадка, оснащенная необходимым оборудованием, имеется необходимый современный спортивный инвентарь. В аудитории для проведения практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» в образовательном процессе используется следующее оборудование:

- Степ-платформы 2-уровневые 68*28*10 – 14 шт.;
- Велотренажер – 3 шт.;



- Беговая дорожка – 2 шт.;
- Боксерский тренажер – 1 шт.;
- Гимнастическая стенка с турником и брусками – 2 шт.;
- Стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- Ракетка для настольного тенниса – 10 шт.;
- Шар для настольного тенниса – 15 шт.;
- Мяч футбольный – 10 шт.;
- Скамейка – 2 шт.;
- Скакалка – 15 шт.;
- Гимнастический обруч – 6 шт.;
- Гимнастические маты - 4 шт.;
- Ковер – 1 шт.

Для организации обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены специальные столы и доступный вход в аудиторию. Есть доступ к методическим материалам, наглядным пособиям. Имеется свободный доступ в компьютерные классы, доступ в Интернет и Wi-Fi, для выполнения научно-исследовательских работ, докладов, рефератов.

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

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к практическому занятию, поскольку оно является важнейшей формой организации учебного процесса по данной дисциплине.

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

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

2. 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 развивается 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.

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

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

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

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

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



дневник самоконтроля за состоянием своего здоровья.

4. В освоении дисциплины «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.

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.
Математические и алгоритмические основы интеллектуальных систем. Физическая культура
и спорт, 2025 год набора, очная**

Проректор по учебной работе утверждено 24.02.25 А.А. Саламатов

Ученым советом Троицкого филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 6 от 21.02.2025

Председатель Ученого совета
Троицкого филиала ФГБОУ ВО
«ЧелГУ»

согласовано

Л.А. Захарова

Заседанием кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Протокол заседания № 6 от 20.02.2025

Заведующий кафедрой _____ согласовано _____ И.В. Черетских

Автор (составитель) Е.А. Улитин

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