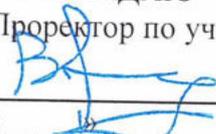


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.04.2025 12:46:15  
Уникальный программный код:  
04c19ed80b98f5b6c6b77a488b9a8788b8322525

|  |  |        |
|--|--|--------|
| МИНОБРНАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования<br>«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») | Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) «Таможенное дело» направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» | стр. 1 |
|--|--|--------|



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
 / В.Е. Федоров  
« \_\_\_\_\_ » 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)\***  
**Прикладная и оздоровительная физическая культура**

Направление подготовки (специальность)

38.05.02 Таможенное дело

Направленность (профиль)

Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров

Присваиваемая квалификация (степень)

специалист таможенного дела

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2016,2017,2018,2019,2020

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

Челябинск 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) принята:**

Ученым советом факультета (института, филиала): Институт экономики отраслей, бизнеса и администрирования(21)

Протокол заседания № « 1 » 24 01 2020 г.

Председатель Ученого совета  
факультета (института, филиала)

**Бархатов В.И.**

подпись И.О. Фамилия

Секретарь Ученого совета  
факультета (института, филиала)

подпись И.О. Фамилия

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

Физического воспитания и спорта

Протокол заседания № 11 от 25.06.2020 г.

Заведующий кафедрой

С.А. Ярушин

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

С.А. Ярушин

Ст. преподаватель

М.Ю. Бардина

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «05» декабря 2018 г. № 678-1**

## Содержание

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

|  |        |
|--|--------|
| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» | стр. 4 |
|--|--------|

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью преподавания дисциплины является формирование прикладной и оздоровительной физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

#### Задачи:

- понимание места и роли практических умений и навыков в разных областях физической культуры и спорта, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие личности и общества через развитие и совершенствование психофизических способностей индивида, его физических качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое воспитание, в том числе через совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

|  |               |
|--|---------------|
| Цикл (раздел) ОПОП:  | Б1.ФКиС.ДВ.01 |
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |               |
| Дисциплина «Прикладная и оздоровительная физическая культура» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и опирается на знания, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как физическая культура, математика, физика, химия, история, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе. |               |
| Прикладная и оздоровительная физическая культура   |               |
| <b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>   |               |
| знания по прикладной и оздоровительной физической культуре полезны для изучения дисциплин: «Двигательная рекреация и туризм» и «Физическая культура и спорт»   |               |
| Двигательная рекреация и туризм  |               |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  |               |

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

**ОК-10: готовностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### Знать:

основы прикладной и оздоровительной физической культуры, здорового образа жизни

#### Уметь:

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>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</b> | <b>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;  |

|  |  |        |
|--|--|--------|
| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» |  | стр. 5 |
| 3.2.3  | осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   |        |
| 3.2.4  | организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;   |        |
| 3.2.5  | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;                   |        |
| 3.2.6  | сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;   |        |
| 3.2.7  | следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности формирования здорового образа и стиля жизни |        |
| <b>3.3 Владеть:</b>  |  |        |
| 3.3.1  | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;  |        |
| 3.3.2  | ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности  |        |

| 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  |  |
|---|--|
| Общая трудоемкость  | <b>0 ЗЕТ</b>   |
| Часов по учебному плану : 328<br>в том числе :<br>аудиторные занятия : 148<br>самостоятельная работа : 180<br>: | Виды контроля в семестрах:<br><br>зачеты 1, 2, 3, 4, 5 |

| 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:<br>Краткая история физической культуры и Олимпийских игр /Лек/                                      | 1              | 6     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э4 Э5 Э6     |
| 1.2   | ГТО: История создания. Советский период ВФСК. Современный комплекс ГТО /Лек/  | 1              | 2     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5 Э6     |
| 1.3   | Основные понятия современной физической культуры /Лек/  | 1              | 2     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э6     |
| 1.4   | Здоровье человека и естественно-биологические основы выздоровления /Лек/  | 1              | 4     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5        |
| 1.5   | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Рациональная организация жизнедеятельности /Лек/        | 1              | 4     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5        |
| 1.6   | Основные принципы оздоровительно-тренировочных занятий и развитие физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий /Лек/ | 1              | 4     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3    |
| 1.7   | Мониторинг физического развития, функциональной и физической подготовленности /Лек/   | 1              | 4     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э5 |
| 1.8   | Коррекция двигательной и функциональной подготовленности с использованием средств спортивной подготовки /Лек/                       | 1              | 8     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э6 |
| 1.9   | Прикладная физическая подготовка студентов /Лек/  | 1              | 2     | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э6 |

| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» |   |   |   | стр. 6  |
|--|---|---|---|---|
| 1.10   | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:<br>Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры (ОФК) /Лек/ | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5 Э6        |
| 1.11   | Контроль состояния здоровья в ОФК /Лек/   | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э5 Э6           |
| 1.12   | Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Лек/   | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э5 Э6           |
| 1.13   | Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Лек/                       | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3              |
| 1.14   | Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Лек/                       | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5 Э6        |
| 1.15   | Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Лек/               | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3 Э5 Э6 |
| 1.16   | Биологические основы ОФК /Лек/  | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5           |
| 1.17   | Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Лек/  | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5           |
| 1.18   | Образ жизни как биологическая и социальная проблема. /Лек/  | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5        |
| 1.19   | Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Лек/  | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э3       |
| 1.20   | Формы и средства оздоровительной физической культуры для профилактики заболеваний /Лек/   | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5           |
| 1.21   | Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Лек/  | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э5 Э6           |
| 1.22   | Различные методики массажа и самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях /Лек/                                      | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5        |
| 1.23   | Теория и методика адаптивной физической культуры /Лек/  | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э2 Э4 Э5 Э6           |
| 1.24   | Краткая история физической культуры и Олимпийских игр /Ср/  | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э2 Э5 Э6              |

| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» |  |   |   |  | стр. 7 |
|--|--|---|---|--|--------|
| 1.25   | ГТО: История создания. Советский период ВФСК. Современный комплекс ГТО /Ср/  | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э5 Э6    |        |
| 1.26   | Основные понятия современной физической культуры /Ср/  | 1 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э4 Э6    |        |
| 1.27   | Здоровье человека и естественно-биологические основы оздоровления /Ср/   | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5    |        |
| 1.28   | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Рациональная организация жизнедеятельности /Ср/        | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5    |        |
| 1.29   | Основные принципы оздоровительно-тренировочных занятий и развитие физических качеств. Основы методики самостоятельных занятий /Ср/ | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э2 Э5 Э6       |        |
| 1.30   | Мониторинг физического развития, функциональной и физической подготовленности /Ср/   | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э5 Э6    |        |
| 1.31   | Коррекция двигательной и функциональной подготовленности с использованием средств спортивной подготовки /Ср/                       | 1 | 6 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э2 Э5 Э6       |        |
| 1.32   | Прикладная физическая подготовка студентов /Ср/  | 1 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э5 Э6    |        |
| 1.33   | ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОФК): Общие основы теории, методики и организации ОФК /Ср/                                    | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5 Э6 |        |
| 1.34   | Контроль состояния здоровья в ОФК /Ср/   | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э2 Э4 Э5 Э6    |        |
| 1.35   | Физкультурно-оздоровительные методы и системы ОФК /Ср/   | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5 Э6 |        |
| 1.36   | Виды оздоровительных методик с использованием естественно-природных факторов и технологии их применения /Ср/                       | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 |        |
| 1.37   | Различные виды оздоровительных методик, связанных с двигательной активностью (западные и восточные направления) /Ср/               | 2 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э2 Э3 Э5 Э6    |        |
| 1.38   | Биологические основы ОФК /Ср/  | 2 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э5    |        |
| 1.39   | Социально-психологические факторы воздействия на организм человека /Ср/  | 2 | 4 | Л1.4 Л1.6 Л1.8Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 Э2 Э5                 |        |
| 1.40   | Образ жизни как биологическая и социальная проблема /Ср/   | 2 | 4 | Л1.1 Л1.4 Л1.9Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5           |        |

| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» |   |   |    | стр. 8   |
|--|---|---|----|--|
| 1.41   | Общая характеристика нетрадиционных оздоровительных методик и технологий /Ср/                 | 2 | 2  | Л1.2 Л1.4Л2.1 Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э2 Э3 Э4 Э5               |
| 1.42   | Формы и средства ОФК для профилактики заболеваний /Ср/  | 2 | 2  | Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.1<br>Л2.2<br>Э1 Э2 Э5                     |
| 1.43   | Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата /Ср/                                     | 2 | 2  | Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.1<br>Л2.2<br>Э2 Э5 Э6                     |
| 1.44   | Различные методики массажа и самомассажа и техники их применения в оздоровительных целях /Ср/ | 2 | 4  | Л1.3 Л1.9Л2.1 Л2.2<br>Э1 Э2 Э5 Э6                          |
| 1.45   | Теория и методика адаптивной физической культуры /Ср/   | 2 | 4  | Л1.3 Л1.7 Л1.9Л2.1<br>Л2.3<br>Э2 Э3 Э5 Э6                  |
| 1.46   | Проектная деятельность студентов /Лек/  | 5 | 4  | Л1.1 Л1.2 Л1.4Л2.2<br>Л2.3<br>Э2 Э4 Э5 Э6                  |
| 1.47   | Проектная деятельность студентов /Ср/   | 5 | 36 | Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2<br>Л2.3<br>Э2 Э4 Э5 Э6                  |
| <b>Раздел 2. 2. Легкая атлетика</b>  |   |   |    |  |
| 2.1  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Пр/                                     | 3 | 6  | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э2 Э5 Э6           |
| 2.2  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Ср/                                     | 3 | 4  | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э2 Э4 Э6        |
| 2.3  | Совершенствование техники прыжков в длину /Пр/  | 3 | 6  | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э3 Э5           |
| 2.4  | Совершенствование техники прыжков в длину /Ср/  | 3 | 4  | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3<br>Э1 Э5 Э6           |
| 2.5  | Обучение технике бега на средние дистанции /Пр/   | 4 | 8  | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3<br>Э2 Э3 Э4                             |
| 2.6  | Обучение технике бега на средние дистанции /Ср/   | 4 | 4  | Л1.1 Л1.2 Л1.5Л2.2<br>Л2.3<br>Э1 Э3 Э5                     |
| <b>Раздел 3. 3. Спортивные игры</b>  |   |   |    |  |
| 3.1  | Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Пр/                                   | 3 | 8  | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э5 Э6 |
| 3.2  | Совершенствование техники игры в настольный теннис /Пр/                                       | 3 | 8  | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э5 Э6 |
| 3.3  | Формирование умений и навыков игры в настольный теннис /Ср/                                   | 3 | 2  | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э5 Э6 |
| 3.4  | Совершенствование техники игры в настольный теннис /Ср/                                       | 3 | 2  | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э5 Э6 |

| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» |   |   |   |  | стр. 9 |
|--|---|---|---|--|--------|
| 3.5  | Совершенствование техники игры в настольный теннис /Пр/   | 4 | 8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э5 Э6 |        |
| 3.6  | Совершенствование тактики игры в настольный теннис /Пр/   | 4 | 8 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э5 Э6 |        |
| 3.7  | Совершенствование тактики игры в настольный теннис /Ср/   | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э5 Э6 |        |
| 3.8  | Совершенствование техники игры в настольный теннис /Ср/   | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2<br>Л2.3Л3.1<br>Э1 Э2 Э5 Э6 |        |
| <b>Раздел 4. 4. Гимнастика</b>   |   |   |   |  |        |
| 4.1  | Оздоровительная и корригирующая гимнастика /Пр/   | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.2  | Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений /Пр/   | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.3  | Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Пр/  | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.4  | Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц /Пр/  | 3 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.5  | Оздоровительная и корригирующая гимнастика /Ср/   | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.6  | Атлетическая гимнастика: ознакомление с разделом «Атлетическая гимнастика» и видами упражнений /Ср/   | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.7  | Обучение технике выполнения упражнений на спортивных тренажёрах /Ср/  | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.8  | Обучение технике выполнения упражнений с гантелями на различные группы мышц /Ср/  | 3 | 6 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.9  | Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Пр/  | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.10   | Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Пр/   | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.11   | Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Пр/   | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.12   | Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Пр/                              | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.13   | Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. /Пр/ | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |
| 4.14   | АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Пр/  | 4 | 2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3                       |        |

|  |   |   |   |                                      |
|--|---|---|---|--------------------------------------|
| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» |   |   |   | стр. 10                              |
| 4.15   | Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями /Ср/  | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 |
| 4.16   | Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата /Ср/   | 4 | 6 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 |
| 4.17   | Комплексы упражнений при заболеваниях дыхательной и сердечно-сосудистой систем /Ср/   | 4 | 6 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 |
| 4.18   | Комплексы упражнений при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, и других систем /Ср/                              | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 |
| 4.19   | Комплексы упражнений при нарушениях зрения: методика пальминга, сокращённого комплекса упражнений для тренировки глазных мышц и для утомлённых глаз. /Ср/ | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 |
| 4.20   | АФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Ср/  | 4 | 4 | Л1.1 Л1.2 Л1.4<br>Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3 |

| <b>6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>   |  |
|--|--|
| <b>6.1. Перечень видов оценочных средств</b>   |  |
| <p>Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.<br/>Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры.<br/>Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности.<br/>Показ двигательных умений и навыков.<br/>Письменная работа (реферат) для студентов, освобождённых от практических занятий<br/>Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности</p>   |  |
| <b>6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации</b>  |  |
| <p>В рамках текущего контроля в течении семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду во всех семестрах и/или реферат в области прикладной и оздоровительной физической культуры для студентов временно освобождённых от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культуры в I - II семестрах, и/или показ двигательных умений и навыков в III - IV семестрах:</p> <p><b>I СЕМЕСТР</b><br/><b>ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:</b><br/>А1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду<br/>Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или</p> <p>Б.1. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий прикладной физической культуры<br/>Прикладная физическая культура</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.</li> <li>3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).</li> <li>4. Внешняя среда. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.</li> <li>5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека</li> <li>6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.</li> <li>7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.</li> <li>8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.</li> <li>9. Скоростные способности и методика их развития.</li> <li>10. Основные виды выносливости и методика их развития.</li> <li>11. Гибкость и методика ее развития.</li> <li>12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.</li> <li>13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.</li> </ol> |  |

14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

## II СЕМЕСТР

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

A2. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

#### Б.2. Оздоровительная физическая культура

1. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в г. Челябинске и Челябинской области.
2. Оздоровительные системы К. Купера, К. Динейки, Н.М. Амосова и других.
3. Нетрадиционные оздоровительные системы: йога, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, дыхательная гимнастика К.П. Бутейко.
4. Оздоровительные системы аэробной направленности.
5. Проблемы физического образования и воспитания инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех социально-демографических и нозологических групп.
6. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
7. Методика адаптивной физической культуры с нарушением зрения.
8. Использование средств физической культуры в целях рекреации.
9. Методика адаптивной физической культуры с нарушением слуха.
10. 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.).
11. Особенности оздоровительной ФК у людей с остеохондрозом.
12. История развития оздоровительной физической культуры в России. Роль и значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.
13. Сущность и содержание понятий «здоровье», «образ жизни» «здоровый образ жизни». Их основные компоненты.
14. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
15. Оценочная характеристика оздоровительной значимости видов физических упражнений, широко практикуемых в качестве средств физического воспитания (гимнастических, игровых, спортивных; силовых, скоростных, сложно-координационных упражнений; упражнений, требующих выносливости различного типа; упражнений «на осанку», в растягивании, расслаблении и т.д.).
16. Двигательная активность и двигательная рекреация в студенческие годы.
17. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья студента. Массаж и релаксация для снятия утомления.
18. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

## III СЕМЕСТР

### ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

A.3. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

#### Б3. 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 выражу;

– 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 верху.

Показать технику приема мяча с низу.

Показать технику нападающего удара с верху.

Показать технику подачи мяча.

Правила подачи мяча в волейболе.

Основные правила игры в волейбол.

Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.

Тактические приемы и средства, используемые в волейболе.

Гимнастика:

Показать корректирующие 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.

#### IV СЕМЕСТР

#### ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

А.4. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

#### Б.4. 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.

Показать комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания:

- упражнения с медленным полноценным и удлиненным выдохом;
- упражнения дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой.

Показать упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Показать упражнения для тренировки глазных мышц.

Показать упражнения для утомлённых глаз.

Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

Показать упражнения для улучшения подвижности суставов.

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 веру.  
Показать технику приема мяча с низу.  
Показать технику нападающего удара с веру.  
Показать технику подачи мяча.  
Правила подачи мяча в волейболе.  
Основные правила игры в волейбол.  
Приемы и средства в игре игроков нападающего стиля и защитного стиля игры.  
Тактические приемы и средства, используемые в волейболе.  
Лёгкая атлетика:  
Показать выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.  
Показать технику бега на средние дистанции  
Показать выполнение комплекса упражнений для подготовки к старту на средние дистанции.  
Показать технику выполнения:  
– финиширования;  
– бега по виражу;  
– бега по прямой.

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов). В III - IV семестрах: анализ вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, контрольные нормативы уровня физической подготовленности, контрольный показ двигательных умений и навыков и/или тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов) для студентов заочного обучения и временно освобождённых по состоянию здоровья от практических занятий.

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

#### Б1. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

- А) Спортивное воспитание                      В) Физическое воспитание  
Б) Физическая подготовка                      Г) Физическое развитие

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

- А) Физическая подготовка                      В) Физическая подготовленность  
Б) Физическое воспитание                      Г) Спорт

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средства тренировки                      В) Формы занятий спортом  
Б) Способы физического развития                      Г) Методы оздоровления

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

- А) Физический, соматический, психологический  
Б) Соматический, психологический, духовный  
В) Соматический, психологический, социальный  
Г) Физический, психологический, духовный

5. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

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

6. Выносливость – это:

- А) Противостояние утомлению  
Б) Длительность упражнений  
В) Особенность организма

- Г) Свойство личности
7. Функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности – это:
- А) Утомление
  - Б) Истощение организма
  - В) Перенапряжение
  - Г) Физическое напряжение
8. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:
- А) Гипокинезия
  - Б) Дефицит движений
  - В) Гиподинамия
  - Г) Гиперкинезия
9. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:
- А) Отдых
  - Б) Урегулирование физиологических процессов
  - В) Устранение изменений и нарушений в нервной системе
  - Г) Восстановление
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
  - Б) Динамическая работа мышц
  - В) Физическая работа мышц
  - Г) Сокращение мышц
12. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:
- А) Физические качества
  - Б) Силовые способности
  - В) Выносливость
  - Г) Возможности организма
13. Способность противостоять утомлению – это:
- А) Сила
  - Б) Терпение
  - В) Выносливость
  - 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
  - Б) Поднятие тяжести
  - В) Физическое качество
  - Г) Тяжелая атлетика
16. Основное средство физической культуры и спорта – это:
- А) Тренажеры
  - Б) Спортивный инвентарь
  - В) Физические упражнения
  - Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это: А) Ритмическая гимнастика.  
Б) Ходьба.  
В) Плавание.  
Г) Атлетическая гимнастика.
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима:
- А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
  - Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
  - В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.
  - Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это:
- А) Бег.
  - Б) Прыжки.
  - В) Ходьба.
  - Г) Плавание.
20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C  
Б) +15-18°C  
В) +13-14°C

Г) +20°C

В) Ходьба.

Г) Плавание.

Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 3 баллам.

## Б2. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ В ОБЛАСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Средства лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин:

- а. оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- б. спортивно-реабилитационная физическая культура;
- в. гигиеническая физическая культура;
- г. оздоровительно-рекреативная физическая культура.

2. Назовите два центральных положения теории обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре:

- а. создание оптимальных условий выполнения осваиваемых движений за счет разнообразных средств, обеспечивающих полную безопасность занимающихся людей;
- б. определение правильного образа двигательного действия, построенного на основе количественного и качественного анализа структуры движения;
- в. создание специальных, искусственных условий за счет широкого применения помощи и технических средств; определение «эталонной» техники действия;
- г. создание необходимых условий выполнения осваиваемых движений за счет технологий, компенсирующих недостаточную подготовленность занимающихся.

3. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

- а. ритмическая гимнастика
- б. шейпинг
- в. калланетика
- г. аэробика.

4. Роль, каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре:

- а. принцип постепенного повышения нагрузок достижения хорошей физической формы;
- б. принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок;
- в. принцип наглядности и индивидуализации;
- г. принцип оздоровления и укрепления здоровья.

5. Занятия, в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения:

- а. в спортивных секциях;
- б. группах общей физической подготовки;
- в. группах здоровья;
- г. специальных медицинских группах.

6. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию:

- а. принцип достижения хорошей физической формы;
- б. оздоровительной направленности;
- в. достижения здорового образа жизни;
- г. принцип укрепления здоровья.

7. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений:

- а. на 50–55%
- б. 20–25%
- в. 15–20%
- г. 10–15%

8. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вратывания в начальном периоде рабочего дня:

- а. физкультурная минутка
- б. вводная гимнастика
- в. физкультурная пауза
- г. все ответы верны

9. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания:

- а. гигиеническая физическая культура;
- б. спортивно-реабилитационная физическая культура;
- в. оздоровительно-рекреативная физическая культура;
- г. оздоровительно-реабилитационная физическая культура

10. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий – это:

- а. сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности;
- б. сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности;



|  |           |           |           |         |                  |
|--|-----------|-----------|-----------|---------|------------------|
| 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  |           |           |           |         |                  |
| 8  | 6         |           | 4 3       | 2       |                  |
| 1 Бег 1000 м (мин, сек)  |           |           |           |         | ≤3,40            |
| 3,41–4,00  | 4,01–4,20 | 4,21–4,40 | 4,41–5,00 |         |                  |
| 2 Бег 60 м (сек)   |           |           |           |         | до               |
| 7,9  | 8,0–8,2   | 8,3–8,4   | 8,5–8,7   | 8,8–9,2 |                  |
| 3 Прыжки в длину с места (см)  |           |           |           |         | <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         |         |                  |
| 5 В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)                      |           |           |           |         | <sup>3</sup> 10  |
| 9–6  | 5–3       | 2         | 1         |         |                  |

#### Д. 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:

- 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 веру.

Показать технику приема мяча с низу.

Показать технику нападающего удара с веру.

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.

Д1. Комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности:

Разработать и показать комплекс упражнений:

- утренней гигиенической гимнастики (УГГ);
  - в течение учебного дня;
  - способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника;
  - для поддержания, восстановления и улучшения зрения;
  - дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания;
  - для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы
- Комплекс упражнений УГГ (15–30 мин) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

Схема составления комплексов гигиенической гимнастики

Группа упражнений Воздействие упражнений на организм

1. Ходьба, легкий бег

Умеренное разогревание организма

2. Упражнения в потягивании Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника

3. Упражнения для ног (приседания, выпады)

Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения

4. Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед-назад, в стороны, круговые движения) Развитие гибкости, подвижности позвоночника, укрепление мышц, улучшение деятельности внутренних органов

5. Упражнения для рук и плечевого пояса Увеличение подвижности, укрепление мышц

6. М аховые упражнения для ног и рук Развитие гибкости, подвижности в суставах, усиление деятельности органов кровообращения и дыхания

7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц Укрепление мышц

8. Бег, прыжки, подскоки Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ

9. Заключительные упражнения Успокаивающее воздействие, приближение деятельности организма к обычному ритму

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища, рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

– Комплекс упражнений в течение учебного дня:

Упражнения в течение учебного времени нацелены на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3–5 упражнений) комплексы, в виде напряжений мышц ног, вращений в голеностопе, «борьба» двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя и бесшумно, помогут «протиснуться», снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв, зажмурившись – снять усталость и напряжение с глаз.

– Комплекс упражнений, способствующий формированию правильной осанки и для развития гибкости позвоночника:

Упражнение 1. Круги руками (Развивает мышцы плеч, спины и груди, улучшает осанку).

Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони смотрят вверх.

Медленно описывайте руками небольшие круги диаметром около 15 сантиметров. В основном движение исходит от плеч, напряжение чувствуется в их задней части.

Выполните пять кругов вперед и пять назад.

Упражнение 2. Наклоны с руками за головой (Растягивает мышцы живота, укрепляет спину, улучшает осанку).

Встаньте прямо, заведите руки за голову.

С выдохом наклоните корпус вперед до 45 градусов, шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой.

С вдохом выпрямитесь, поднимите голову.

Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок.

Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой. Повторите 10 раз.

Упражнение 3. Подъём рук (Развивает силу плеч, укрепляет арку стопы).

Встаньте прямо, поднимите прямые руки в стороны на уровень плеч, ладони направлены вниз.

С вдохом поднимитесь на носочки, руки поднимите вверх на 45 градусов.

С выдохом встаньте на стопу целиком, опустите руки до параллели с полом.

Повторите 10 раз.

Упражнение 4. Глубокий наклон в сторону (Развивает мышцы плеч и талии, стимулирует печень и кишечник).  
Встаньте прямо, поднимите руки в стороны на уровень плеч ладонями вниз — это исходное положение.  
Левую руку поднимите вверх, правую опустите вниз вдоль тела.  
Начинайте наклон вправо от бёдер, правая рука ползёт по ноге к колену, левая закручивается вокруг головы. В крайней точке левая ладонь лежит на правом ухе или около него.  
Медленно выпрямляйтесь, разворачивая руки в исходное положение.  
Совершите аналогичный наклон в другую сторону. Повторите 10 раз.

Упражнение 5. Скручивание (Поднимает и расширяет грудную клетку. Растягивает мышцы живота).  
Встаньте прямо, со вдохом согните руки в локтях, кулаки поставьте под мышки.  
Продолжая вдох, отведите плечи назад, чуть прогнитесь в грудном отделе, расширяя грудную клетку, поднимите голову вверх и направьте взгляд в потолок.  
С выдохом переведите руки вперёд, затем разведите в стороны.  
На задержке дыхания наклонитесь вперёд до параллели с полом, руки отведите назад.  
Выпрямитесь и переведите руки вперёд, а затем разведите их в стороны. Повторите 10 раз.

Упражнение 6. Приседание на носочках (Укрепляет арку стопы, мышцы голени и спины).  
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки поднимите в стороны на уровень плеч, разверните вниз ладонями.  
С вдохом поднимитесь на носочки.  
Продолжая вдох, опуститесь в приседание.  
На выдохе поднимитесь из приседания.  
Продолжая выдох, опуститесь на полную стопу. Повторите пять раз.

Упражнение 7. Вращение плечами (Укрепляет мышцы плеч).  
Встаньте прямо, со вдохом поднимите плечи.  
Продолжая вдох, подайте плечи вперёд.  
С выдохом опустите плечи.  
Продолжая выдох, отведите плечи назад. Повторите десять раз.

Упражнение 8. Разворот рук (Развивает мышцы плеч и груди).  
Встаньте прямо, руки скрестите впереди ладонями к себе.  
Поднимайте руки по кругу накрест (правая ладонь очерчивает круг с левой стороны, левая — с правой), наверху разверните ладони наружу.  
Опустите руки по кругу, не перекрещивая их (правая ладонь чертит круг справа, а левая — слева). Повторите пять раз.  
Опустите руки, не скрещивайте их. Ладони находятся рядом с бёдрами.  
По кругу поднимите руки вверх, разворачивая ладонями наружу.  
Опустите руки накрест, разворачивая ладони к себе. Повторите пять раз.

Упражнение 9. Наклоны головы (Укрепляет мышцы шеи, улучшает контроль над ними).  
Встаньте прямо, наклоните голову вперёд.  
Наклоните голову влево.  
Откиньте голову назад.  
Наклоните голову вправо. Повторите пять раз.

Упражнение 10. «Мельница» (Развивает гибкость мышц спины).  
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки поднимите в стороны на уровень плеч.  
Наклонитесь, разворачивая корпус влево и сгибая правое колено. Правая рука касается пола между ногами, левая вытянута вверх. Голова повернута к потолку, взгляд направлен на левую руку.  
Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону. Выполните пять раз в каждую сторону.

Упражнение 11. Наклоны корпуса (Укрепляет мышцы спины, раскрывает грудь и растягивает мышцы живота).  
Встаньте прямо, руки поднимите над головой и сплетите пальцы в замок, повернув ладони к голове. Чем ближе руки к голове, тем эффективнее упражнение.  
Мягко наклонитесь вперёд. Движение контролируемое, без рывков и экстремальных наклонов.  
Наклонитесь вправо.  
Наклонитесь назад.  
наклонитесь влево. сделайте по пять наклонов в каждом направлении.

Упражнение 12. «Крылья» (Укрепляет мышцы спины и плеч, развивает диафрагму).  
Встаньте прямо, ноги вместе, носки чуть развёрнуты наружу, руки свободно свисают вдоль тела.  
На вдохе поднимите прямые руки перед собой.  
Продолжая вдох, раздвиньте руки в стороны.  
Закачивая вдох, поднимите руки над головой, ладони смотрят вперёд.  
На выдохе сделайте наклон, руки заведите за спину и поднимите. Голова поднята, взгляд направлен вперёд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение ещё девять раз.

– Комплекс упражнений для поддержания, восстановления и улучшения зрения:  
Упражнение 1. «Шторки»  
Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.  
Упражнение 2. Смотрим в окно  
Делаем точку из пластилина, и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим

вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Массаж

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. Гидромассаж

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. Рисуем картинку

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «Стреляем глазами»

Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой.

Чертим круг по часовой стрелке и обратно.

Рисуем глазами диагонали.

Рисуем взглядом квадрат.

Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой.

Обводим взглядом ромб.

Рисуем глазами бантики.

Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном.

Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против.

Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата.

Сводим зрачки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу.

Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крыльшками.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

1. после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
2. зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
3. следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
4. при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час.

– Комплекс упражнений дыхательной гимнастики для профилактики заболеваний органов дыхания:

- Вдох носом, выдох носом. 10 раз. Глубоко вдыхать носом в течение 2 секунд, затем на 2 секунды задержать дыхание и выдыхать носом в течение 4 секунд.
- Вдох носом, выдох ртом. 10 раз. То же самое, что и в предыдущем упражнении, но выдыхать не носом, а ртом.
- Вдох животом. 15 раз. Глубоко вдохнуть носом, напрягая не грудную клетку, а брюшные мышцы. Задержать на 4 секунды и выдохнуть носом.
- Тройной вдох. 10 раз. Сделайте 3 коротких вдоха, затем глубоко выдохните. Неважно, сколько секунд это займет, главное – не набирать слишком много воздуха за эти 3 «глотка». Всего в легкие должно попасть незначительно больше воздуха, чем обычно.
- Глубокий вдох с задержкой дыхания. 3 раза. Сделайте глубокий вдох, набрав в легкие максимально много воздуха. Задержитесь на 3—5 секунд, затем сложите губы узкой «трубочкой» и постепенно выпустите воздух из легких.

– Комплекс упражнений для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы:

Все упражнения делаются в исходном положении сидя и в медленном темпе.

1. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, правую руку заведите за голову, левую вытяните в сторону вдох. Расслабленно опустите руки вниз (выдох). Повторите 6—8 раз поочередно в каждую сторону.
  2. Ноги вытянуты вперед, руки согнуты перед грудью. С поворотом туловища разведите руки в стороны и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 8—10 раз в каждую сторону.
  3. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, поднимите руки вверх и прогнитесь. Затем наклонитесь вперед, касаясь руками пола перед собой, возле стула, слегка разведя ноги. Выпрямляясь, поднимите руки вверх, соедините ноги и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз.
  4. Сидя, ноги вытянуты вперед, с опорой на пятки; руки на поясе. Слегка согнув колени, разверните обе ноги вправо так чтобы носки ног коснулись пола. Выполните то же в другую сторону. Затем поочередно оттягивайте и поднимайте носки. Дыхание произвольное. Повторите 10-12 раз.
  5. Сидя на стуле, руки вытянуты вдоль тела. Прогнувшись назад, поднимите руки вверх, немного поднимите колени, опираясь на носки. Наклонитесь вперед, вытянув вперед одну ногу, и хлопните в ладоши под ней. Вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6—8 раз каждой ногой.
- Все упражнения делаются в исходном положении сидя и в медленном темпе.

#### 6.4. Критерии оценивания

1. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в ФО и/или СМ среду – 40 баллов.

36-40 баллов (отлично) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во всероссийских и/или окружных соревнованиях;

28-35 баллов (хорошо) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

16-27 баллов (удовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.);

Менее 16 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области прикладной и оздоровительной физической культуры

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 60 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

|  |         |
|--|---------|
| 54–60 баллов – Отлично (зачтено)               | высокий |
| 42–53 балла – Хорошо (зачтено)                 | средний |
| 30–41 балл – Удовлетворительно (зачтено)       | базовый |
| 0–29 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) | низкий  |

3. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 40 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет) и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение отвечать на вопросы.

36–40 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

28–35 баллов – Хорошо (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы. В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

16–27 баллов – Удовлетворительно (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы. При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления. Обучающимся допущены фактические ошибки. Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний

0–16 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы. Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

#### 4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

При оценке нормативов основным являются следующие критерии:

| Тесты                       | Баллы  |           |           |          |           |
|-----------------------------|--------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 8                           | 6      | 4         | 3         | 2        |           |
| Бег 1000 м (мин, сек)       | ≤5,0   | 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

|   |           |         |   |   |  |       |          |           |   |
|---|-----------|---------|---|---|--|-------|----------|-----------|---|
| 8   | 6         | 4       | 3 | 2 |  |       |          |           |   |
| 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       | 2 |
| 1   |           |         |   |   |  |       |          |           |   |

Максимальный балл за контрольные нормативы – 40 баллов.

5. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 20-балльной шкале.

18-20 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15-17 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

10- 14 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - базовый): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

0- 9 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

6. Критерии оценивания составления (разработки) комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности  
Максимальный балл за разработанный комплекс – 20 баллов.

Оценки за разработку комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности и за технику владения двигательными действиями:

18–20 баллов (отлично/зачтено) – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплексы прикладной и оздоровительной физической культуры, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

15–17 баллов (хорошо/зачтено) – имеются незначительные ошибки или неточности в разработке комплекса упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений

10–14 баллов (удовлетворительно/зачтено) – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, композиции корригирующей гимнастики, системы упражнений оздоровительной и атлетической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению

0–9 баллов (неудовлетворительно/не зачтено) – обучающийся не владеет умениями разрабатывать комплекс упражнений оздоровительно-прикладной направленности. Двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

| Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Ресурс |
|---------------------|----------|-------------------|--------|
|---------------------|----------|-------------------|--------|

| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» |  |  |  | стр. 23 |
|--|--|--|--|---------|
|  | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год  | Ресурс  |
| Л1.1   | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.   | Физическая культура и физическая подготовка: учебник ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> )                               | Москва : Юнити-Дана, 2015  | ЭБС     |
| Л1.2   | Иванков Ч., Литвинов С.А.  | Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429625</a> )     | Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015                    | ЭБС     |
| Л1.3   | Стельмашонок В. А., Владимиров Н. В.   | Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688</a> ) | Минск: РИПО, 2015  | ЭБС     |
| Л1.4   | Барчуков И. С., Маликов Н. Н.  | Физическая культура: учебник для вузов   | Москва: Академия, 2013   |         |
| Л1.5   | Чеснова Е. Л.  | Физическая культура: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> )   | Москва: Директ-Медиа, 2013   | ЭБС     |
| Л1.6   | Крысько В. Г.  | Социальная психология. Курс лекций: учебное пособие ( <a href="http://znanium.com/go.php?id=671426">http://znanium.com/go.php?id=671426</a> )  | Москва: Вузовский учебник, 2017  | ЭБС     |
| Л1.7   | Сигида Е. А., Лукьянова И. Е.  | Инвалидность и туризм: потребность и доступность: монография ( <a href="http://znanium.com/go.php?id=940771">http://znanium.com/go.php?id=940771</a> )   | Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018                    | ЭБС     |
| Л1.8   | Сафонов В. К.  | Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471236">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=471236</a> )                                | Москва : Спорт, 2017   | ЭБС     |
| Л1.9   | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.  | Физическая культура: учебник и практикум ( <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/433532">https://www.biblio-online.ru/bcode/433532</a> )   | Москва : Юрайт, 2019   | ЭБС     |
| <b>7.1.2. Дополнительная литература</b>  |  |  |  |         |
|  | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год  | Ресурс  |
| Л2.1   | Виленский М. Я., Горшков А. Г.   | Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов   | Москва: КноРус, 2013   |         |
| Л2.2   | Куликов Л. М., Рыбаков В. В., Ярушин С. А.   | Основы общего физкультурного образования студентов: учебное пособие ( <a href="http://www.lib.csu.ru/texts/007704/KulikovLM.pdf">http://www.lib.csu.ru/texts/007704/KulikovLM.pdf</a> )                            | Челябинск: Уральская Академия, 2014                                      | ЭБС     |
| Л2.3   | Ярушин С. А.   | Прикладная физическая культура: учебное пособие  | Челябинск: Издательство Челябинского государственного университета, 2017 |         |
| <b>7.1.3. Методические разработки</b>  |  |  |  |         |
|  | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год  | Ресурс  |
| Л3.1   | Смирнова В. З., Коныхина Г. П.   | Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие  | Челябинск: [Уральская академия], 2013                                    |         |
| <b>7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>   |  |  |  |         |
| 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> |  |  |         |

|  |  |         |
|--|--|---------|
| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» |  | стр. 24 |
| Э3   | Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> .              |         |
| Э4   | Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / Научно-издательский центр ИНФРА-М. – URL: <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>     |         |
| Э5   | eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>         |         |
| Э6   | Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> |         |
| <b>7.3 Перечень информационных технологий</b>  |  |         |
| <b>7.3.1 Программное обеспечение</b>   |  |         |
| MS Office365   |  |         |
| Adobe Reader   |  |         |
| MikTex   |  |         |
| LMS Moodle   |  |         |
| <b>7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</b>   |  |         |

| <b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>   |  |
|---|--|
| Освоение модуля обучающимися осуществляется с использованием средств обучения общего назначения:  |  |
| лекционная аудитория – лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).   |  |
| Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ (аудитория 206) для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет». |  |
| Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующие спортивные сооружения с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования.  |  |
| Тренажёрный зал – 144 кв.м.   |  |
| Оборудование: 1. Весы электронные ВТ150 - 1 шт.;  |  |
| 2. Комплекс силовой BASIL - 1 шт.;  |  |
| 3. Скамейка для жима под углом вверх - 1 шт.;   |  |
| 4. Скамейка для жима горизонтальная - 1 шт.;  |  |
| 5. Машина Смита - 1 шт.;  |  |
| 6. Станок для разгибания спины - 1 шт.;   |  |
| 7. Рамка для приседаний - 1 шт.;  |  |
| 8. Штанга «Олимпийская» 265 кг - 2 шт.;   |  |
| 9. Диск «Олимпийский» 10 кг - 4 шт.;  |  |
| 10. Блок для мышц спины (тяга сверху) - 1 шт.;  |  |
| 11. Тренажер для мышц-разгибателей бедра - 1 шт.;   |  |
| 12. Тренажер для мышц-сгибателей бедра - 1 шт.;   |  |
| 13. Скамейка Скотта - 1 шт.;  |  |
| 14. Скамейка горизонтальная регулируемая - 1 шт.;   |  |
| 15. Блочная рамка - 1 шт.;  |  |
| 16. Стеллаж угловой - 1 шт.;  |  |
| 17. Эллипсоид - 1 шт.;  |  |
| 18. Жим ногами (угол 45°) - 1 шт.;  |  |
| 19. Голень-машина (стоя) - 1 шт.;   |  |
| 20. Тренажер для приводящих-отводящих мышц бедра - 1 шт.;   |  |
| 21. Гантели - 65 шт.;   |  |
| 22. Скамейки - 6 шт.;   |  |
| 23. Стол для армрестлинга - 2 шт.;  |  |
| 24. Гриф W-образный с зам. 50 мм - 1 шт.;   |  |
| 25. Ростомер медицинский - 1 шт.;   |  |

|  |         |
|--|---------|
| Рабочая программа дисциплины "Прикладная и оздоровительная физическая культура" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ» | стр. 25 |
| 26. Мат гимнастический - 1 шт.;  |         |
| 27. Шведская стенка - 3 шт.  |         |
| Универсальный зал –560 кв.м.   |         |
| Оборудование: шведская стенка – 9 шт.; перекладина – 5 шт.; стол теннисный – 10 шт.; скамья гимнастическая– 11 шт.; маты гимнастические(татами)-58шт.; обручи-10 шт.; гантели-20 шт.; скакалки гимнастические-10шт.  |         |

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Важным моментом при изучении любой дисциплины является организация самостоятельной работы. К особенностям контроля самостоятельной работы студентов относится выполнение реферативной работы, согласно рекомендуемым темам. Повышены требования по выбору и формулированию тем реферата, а также к оформлению работ. По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL- адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

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

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

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

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

указатель, приложения.

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.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

- а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
- б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
- в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

## ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу дисциплины (модуля) ПРИКЛАДНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование дисциплины (модуля)/практики)

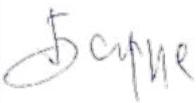
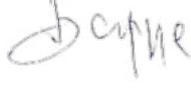
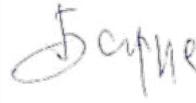
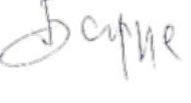
по специальности

38.05.02 Таможенное дело

(код, наименование направления подготовки/специальности)

основной профессиональной образовательной программы высшего образования  
профилю Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров

(наименование направленности (профиля)/специализации)

| № п/п | Учебный год (20__/20__) | Изменения*   | Дата и номер протокола заседания кафедры | Подпись заведующего кафедрой   | Дата и номер протокола заседания Ученого совета ИЭОБиА | Директор ИЭОБиА   |
|-------|-------------------------|--|--|--|--|---|
| 1.    | 2019-2020 уч.г.         | Актуализирована в связи с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий   | 19.05.2020 №9                            |   | От 20.04.2020 протокол № 2                             |   |
| 2.    | 2020-2021 уч.г.         | Актуализировано учебно-методическое и информационное обеспечение по дисциплинам образовательной программы. | 19.05.2020 №9                            |  | От 29.06.2020 протокол № 4                             |  |
| 3.    | 2021-2022 уч. год       | Актуализировано учебно-методическое и информационное обеспечение по дисциплинам образовательной программы. | 31.08.2021 №1                            |  | От 31.08.2021 протокол № 1                             |  |