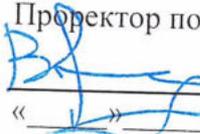


Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 14.04.2025 12:46:09 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322323	Рабочая программа дисциплины "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ" по направлению подготовки направления (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)*
 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

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 » 20 09 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 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ" 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 получение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, умений составления комплексов индивидуальных программ с учётом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе оздоровительной направленности занятий физической культурой и спортом для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП:	Б1.Б.42
---------------------	---------

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» ориентирована на повышение гуманистической составляющей при подготовке бакалавров и опирается на знания, полученных при изучении естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин, как математика, физика, химия, история, биология в средней школе и не требует предварительных знаний по другим дисциплинам, изучаемым в ВУЗе.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

знания по физической культуре и спорту полезны для изучения дисциплин: «Двигательная рекреация и туризм» и «Прикладная и оздоровительная физическая культура».

Двигательная рекреация и туризм

Прикладная и оздоровительная физическая культура

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:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
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.
3.2	Уметь:
3.2.1	выполнять индивидуально подобранные комплексы физической культуры, системы упражнений оздоровительной гимнастики;
3.2.2	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
3.2.3	организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
3.2.4	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;

Рабочая программа дисциплины "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 5
3.2.5	сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;	
3.2.6	следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности формирования здорового образа и стиля жизни.	
3.3 Владеть:		
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	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 72 в том числе : аудиторные занятия : 72 самостоятельная работа : 0 :	Виды контроля в семестрах: зачеты 1, 2

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
Раздел 1. 1. Легкая атлетика				
1.1	Обучение технике бега на короткие дистанции /Пр/	1	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.2	Обучение технике прыжков в длину /Пр/	2	10	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 2. 2. Спортивные игры				
2.1	Обучение технике игры в волейбол /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.2	Обучение тактике и правилам игры в волейбол /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.3	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/	1	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.4	Обучение технике игры в волейбол /Пр/	2	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.5	Обучение тактике и правилам игры в волейбол /Пр/	2	6	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.6	Формирование умений и навыков игры в волейбол /Пр/	2	8	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
Раздел 3. 3. Гимнастика				
3.1	Строевые упражнения /Пр/	1	2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.2	Общеразвивающие упражнения /Пр/	1	4	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
3.3	Общеразвивающие упражнения /Пр/	2	6	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.
Контрольные нормативы физической подготовленности.
Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта.
Показ двигательных умений и навыков
Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

В рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду и/или показ двигательных умений и навыков и/или письменная работа для студентов, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья.

А. Вовлеченность в физкультурно-образовательную среду

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

Б. Письменная работа (реферат) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом:

1. Средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Современная концепция и организация оптимальной двигательной активности человека.
3. Оценка физической подготовленности (оценка гибкости, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости).
4. Формы социального взаимодействия на занятиях прикладной физической культуры. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека. Воздействия природно-климатических факторов на физическое развитие и социальное и профессиональную деятельность человека.
5. Воздействия биологических и социальных факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
6. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание.
7. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Скоростные способности и методика их развития.
10. Основные виды выносливости и методика их развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
13. Самоконтроль и контроль за интенсивностью физических нагрузок.
14. Физическая культура при заболевании опорно-двигательного аппарата.
15. Виды нарушений осанки. Сколиоз. Профилактика.
16. Типы телосложения. Оценка физического развития.
17. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
18. Возрастные особенности занятий физической культурой. Особенности занятий для женщин.
19. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
20. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
21. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
22. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период.
23. Современные системы физических упражнений (оздоровительные двигательные системы Н. Амосова, А. Купера, А. Микулина; бодифлекс, стретчинг и т. д).
24. История возникновения и развития игровых видов спорта (по выбору).
25. Лечебная физическая культура (ЛФК). Цель и задачи ЛФК. Показания и противопоказания к занятиям ЛФК.
26. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
27. Методы и средства познания, обучения для развития профессиональной компетенции и сохранения здоровья в рамках организации режима рабочего и свободного времени, обеспечивающего здоровый образ жизни.

В. 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 бега в эстафете.
 Показать технику передачи эстафетной палочки.
 – приземления в прыжке в длину с разбега;
 – прыжка в длину способом «согнув ноги»;
 – прыжка в длину способом «прогнувшись»;
 – прыжка в длину способом «ножницы».

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.

Гимнастика
 Показать выполнение:
 – строевых упражнений на месте;
 – строевых упражнений в движении;
 – комплекса утренней гигиенической гимнастики;
 – гимнастических упражнений с применением шведской стенки.

Показать технику:
 – подтягивания на перекладине хватом сверху;
 – подъема к перекладине из положения в висе;
 – отжимания в упоре лежа от гимнастической скамейки.

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, контрольными нормативами уровня физической подготовленности, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта в 2-х вариантах (вопросы для тестирования предполагают выбор правильного варианта из предложенных ответов), контрольным показом двигательных умений и навыков и темами письменных работ.

А. Вовлеченность в физкультурно – оздоровительную и/или спортивно-массовую среду (описание в пункте 5.4.)
 Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно массовую среду – 40 баллов.

Б. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы (женщины)

Тесты	Баллы				
8	6	4	3	2	
1 Бег 1000 м (мин, сек)					≤5,00 5,01–5,20 5,21–5,40 5,41–6,0 6,01–6,20
2 Бег 60 м (сек)					до 9,4 9,5–9,6 9,7–9,9 10,0–10,3
10,4–10,7					
3 Прыжки в длину с места (см)					190 189–180 179–168 167–160
159–150					
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)					60 59–50 49–40 39–30 29–20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)					25 24–20 19–15 14–10 5–1

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

Тесты	Баллы				
8	6	4	3	2	
Бег 1000 м (мин, сек)					≤3,40 3,41–4,00
4,01–4,20 4,21–4,40 4,41– 5,00					

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

Примечание: при оценке физической подготовленности студентов учитывается не более 25 баллов.

В. Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта:

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

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

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

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

3. Физическое упражнение – это:

- А) Средство тренировки
- Б) Формы занятий спортом
- В) 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. Вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов — это:

- А) Трудовая деятельность.
- Б) Умственный труд.
- В) Физический труд
- Г) Умственная работа.

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) Перенапряжение
- В) Истощение организма
- Г) Физическое напряжение

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

- Б) Гиподинамия
- В) Дефицит движений
- 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) Тренажёры
- Б) Спортивный инвентарь
 - В) Физические упражнения
 - Г) Методические принципы
17. Система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой — это: А) Ритмическая гимнастика.
- Б) Ходьба.
 - В) Плавание.
 - Г) Атлетическая гимнастика.
18. При различном состоянии здоровья людей можно выделить четыре двигательных режима: А) Психологический, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
- Б) Поддержания спортивного долголетия, оздоровительный, тренировочный, реабилитационный.
 - В) Щадящий, психологический, оздоровительный, тренировочный.
 - Г) Развивающий, щадящий, тренировочный, реабилитационный.
19. Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов — это: А) Бег.
- Б) Прыжки.
 - В) Ходьба.
 - Г) Плавание.
20. Какая температура воздуха должна поддерживаться в помещении, где занимаются спортом: А) +22°C
- Б) +15-18°C
 - В) +13-14°C
 - Г) +20°C
- Примечание: при тестировании уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры один верный ответ соответствует 1 баллу.

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 организатора, 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.);
- 10-27 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 10 баллов (неудовлетворительно) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

2. Критерии оценивания контрольных нормативов физической подготовленности

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

№

Тесты

Баллы

Тесты	8	6	4	3	2
1 Бег 1000 м (мин, сек)	≤5,00	5,01–5,20	5,21–5,40	5,41–6,0	6,01–6,20
2 Бег 60 м (сек)	до 9,4	9,5–9,6	9,7–9,9	10,0–10,3	
10,4–10,7					
3 Прыжки в длину с места (см)	190	189–180	179–168	167–160	
159–150					
4 Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	59–50	49–40	39–30	29–20
5 Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз)	25	24–20	19–15	14–10	5–1

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

Тесты

Баллы

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

Максимальный балл за контрольные нормативы – 25 баллов.

3. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

Уровень освоения проверяемых компетенций

18–20 баллов – Отлично (зачтено)	высокий
14–17 баллов – Хорошо (зачтено)	средний
10–13 баллов – Удовлетворительно (зачтено)	базовый
0–9 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено)	низкий

4. Показ двигательных умений и навыков

Критерии оценивания показа двигательных умений и навыков

Показ техники заданного движения оценивается по 15-балльной шкале.

14-15 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

11-13 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - средний): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

7- 10 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- 6 баллов (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Максимальный балл за письменную работу – 30 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.

25–30 баллов – Отлично (зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - высокий): знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы.

Рабочая программа дисциплины "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 11
<p>Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.</p> <p>20–24 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.</p> <p>7–19 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.</p> <p>0–6 баллов – Неудовлетворительно (не зачтено) (уровень освоения проверяемых компетенций - низкий): не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание</p> <p>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</p>	

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
7.1. Рекомендуемая литература				
7.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	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 (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)	Москва : Юнити, 2015	ЭБС
Л1.2	Иванков Ч., Литвинов С.А.	Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625)	Москва : Владос, 2015	ЭБС
Л1.3	Барчуков И. С., Маликов Н. Н.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Академия, 2013	
Л1.4	Чеснова Е. Л.	Физическая культура: учебное пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945)	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
7.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948)	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
Л2.2	Чеснова Е. Л., Варинов В. В.	Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956)	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
Л2.3	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов	Москва: КноРус, 2013	
Л2.4	Чеснова Е. Л.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие (http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946)	Москва: Директ-Медиа, 2013	ЭБС
7.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л3.1	Смирнова В. З., Конахина Г. П.	Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: учебное пособие	Челябинск: [Уральская академия], 2013	

Рабочая программа дисциплины "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ" по направлению подготовки (специальности) "Таможенное дело" направленности (профилю) Таможенное декларирование и таможенный контроль перемещаемых товаров ФГБОУ ВО «ЧелГУ»		стр. 12
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"		
Э1	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp	
Э2	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / Научно-издательский центр ИНФРА- М. – URL: http://znanium.com/	
Э3	Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Лань. – URL: http://e.lanbook.com/	
Э4	Научная библиотека Челябинского государственного университета [Электронный ресурс] : [сайт] / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, [2001-]. – Режим доступа: http://www.lib.csu.ru/	
Э5	Национальная информационная сеть Спортивная Россия [Электронный ресурс] : [сайт]. – Режим доступа: http://www.topsport.ru	
7.3 Перечень информационных технологий		
7.3.1 Программное обеспечение		
MS Office365		
LMS Moodle		
Adobe Reader		
MikTex		
7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы		
Электронный каталог НБ ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992 – .		

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Для реализации программы учебной дисциплины имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования.
Тренажёрный зал – 144 кв.м.
Оборудование: весы электронные ВТ150 – 1 шт.; комплекс силовой BASIL – 1 шт.; скамейка для жима под углом вверх – 1 шт.; скамейка для жима горизонтальная – 1 шт.; машина Смита – 1 шт.; станок для разгибания спины – 1 шт.; рамка для приседаний – 1 шт.; штанга «Олимпийская» 265 кг – 2 шт.; диск «Олимпийский» 10 кг – 4 шт.; блок для мышц спины (тяга сверху) – 1 шт.; тренажер для мышц-разгибателей бедра – 1 шт.; тренажер для мышц-сгибателей бедра – 1 шт.; скамейка Скотта – 1 шт.; скамейка горизонтальная регулируемая – 1 шт.; блочная рамка – 1 шт.; стеллаж угловой – 1 шт.; эллипсоид – 1 шт.; жим ногами (угол 45°) – 1 шт.; голень-машина (стоя) – 1 шт.; тренажер для приводящих-отводящих мышц бедра – 1 шт.; гантели – 65 шт.; скамейки – 6 шт.; стол для армрестлинга – 2 шт.; гриф W-образный с зам. 50 мм – 1 шт.; ростомер медицинский – 1 шт.; мат гимнастический – 1 шт.; шведская стенка – 3 шт.1. Весы электронные ВТ150 - 1 шт.;
Универсальный зал –560 кв. м
Оборудование: шведская стенка – 9 шт.; стол теннисный – 10 шт.; перекладина съёмная– 4 шт.; скамья гимнастическая – 11 шт.; маты гимнастические (татами) –58 шт.; скакалки – 10 шт.; гантели – 20 шт.; обручи – 10 шт.; площадка (корт) для флэтбола – 1 шт.; музыкальный центр –1 шт.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p>1. Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к практическому занятию, поскольку оно является важнейшей формой организации учебного процесса по данной дисциплине.</p> <p>Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть; контрольными мероприятиями; учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.</p> <p>После этого у студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний, умений и практических навыков, которыми необходимо овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.</p> <p>2. Допускается участие в научно-практических конференциях, где в составе мини-группы студент проводит научные исследования по интересующей его проблеме в области физической культуры и спорта. При самостоятельной работе у обучающихся развивается практика работы с нормативной, специальной литературой, а также навыки самостоятельного научного поиска и исследовательской работы. Такие занятия помогают осуществлять обратную связь и оказывают практическую помощь студентам при подготовке к зачёту.</p> <p>3. Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной</p>

работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

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

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

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

4. В освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

5. В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MS Office 365, форумы, электронная почта и др.). Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

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 экранной доступности NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители 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 экранной доступности 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 CleVu 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.

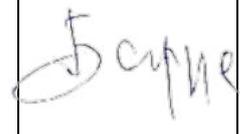
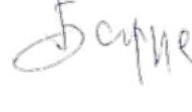
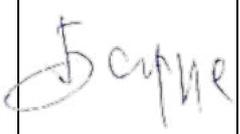
ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу дисциплины (модуля) ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(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	