

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт права и национальной безопасности
Кафедра физического воспитания

Утверждена
решением кафедры физического
воспитания

Протокол от «20» мая 2017 г. № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.32 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

38.05.02 Таможенное дело

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Таможенные платежи и валютное регулирование

(направленность(и) (профиль(и)/специализация(ии))

Специалист

(квалификация)

Очная

(форма(ы) обучения)

Год набора – 2013

Москва, 2013 г.

Автор-составитель:

к.псих.н.,
доцент кафедры физического воспитания

Лесникова Г.Н.

Заведующий кафедрой
физического воспитания
к.псих.н., доцент

Лесникова Г.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по адаптированной дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения адаптированной программы	4
2. Объем и место адаптированной дисциплины в структуре ОП ВО	4
3. Содержание и структура адаптированной дисциплины	5
4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по адаптированной дисциплине...	6
5. Методические указания для обучающихся по освоению адаптированной дисциплины ..	1
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по адаптированной дисциплине	1
6.1. Основная литература.	1
6.2. Дополнительная литература.	2
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	Ошибка! Закладка не определена.
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	2

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

1.1. Дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.1.	Способен включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК ОС-6.2	Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-6.1.	Посещает учебные занятия по дисциплине и (или) самостоятельные занятия
	УК ОС-6.2	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины: общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы (72 часа). На контактную работу с преподавателем отведено для студентов:

- очной формы обучения - 72 академических часа (72 часа – практические занятия);

Промежуточная аттестация проводится:

- для очной формы обучения на 2 курсе в 4 семестр в форме зачета;

- для заочной формы обучения на 4 курсе в 8 семестр в форме экзамена.

Место дисциплины: дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 учебного плана подготовки специалистов по направлению 38.05.02 Таможенное дело со специализацией «Организация таможенного контроля»/«Таможенные платежи и валютное регулирование». Дисциплина изучается на 2 курсе в 4 семестре и 4 курсе в 8 семестре очной формы обучения.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта, охраны здоровья, полученных на этапе среднего общего образования.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения 2 курс 4 семестр								
Тема 1	Методико-практический раздел 1	6			6			О, Р
Тема 2	Учебно-тренировочные занятия1	12			12			О, Т
Тема 3	Методико-практический раздел 2	6			6			О, Р
Тема 4	Учебно-тренировочные занятия 2	12			12			О, Т
Промежуточная аттестация								зачет
Всего: очная форма обучения 4 семестр		36			36			
4 курс 8 семестр								
Тема 5	Методико-практический раздел 3	4			4			О, Р
Тема 6	Учебно-тренировочные занятия 3	16			16			О, Т
Промежуточная аттестация		18						экзамен
Всего: заочная форма обучения		72			18			

Примечание:

* – формы текущего контроля успеваемости: (Р) – реферат, (О) – опрос.

Содержание дисциплины

Тема 1. Методико-практический раздел 1.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Оценка двигательной активности.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия 1.

Производственная гимнастика. Овладение средствами и методами мышечной релаксации в спорте. Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры.

Тема 3. Методико-практический раздел 1.

Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Вопросы для обсуждения:

1. Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия1

Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 5. Методико-практический раздел 1.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Вопросы для обсуждения:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности
2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Тема 6. Учебно-тренировочные занятия1

Физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: при проведении занятий семинарского типа:

«О» - опрос методом ответа на вопросы после обсуждения

«Т» - Тестирование специальной физической подготовленности

«Р» - сдача реферата согласно примерной тематике

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- для очной формы обучения в 4 семестре – в форме зачета;

- для очной формы обучения в 8 семестре – в форме экзамена.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Примерная тематика рефератов (Р)

1. Физическая культура в современном мире.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина в общеобразовательной школе.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка учителя.
6. Приобщение школьника к физической культуре.
7. Физическая культура учителя.
8. Оздоровительная физическая культура учителя.
9. Цели и задачи физической подготовки.
10. Цели и задачи спортивной подготовки.
11. Вид спорта или систем упражнений в системе физического воспитания.
12. Организационные формы физического воспитания школьника.
- 13 – 17. Основы методики воспитания физических качеств человека (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).
18. Основы обучения движениям.
19. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
20. Закономерности тренировочного процесса и методические принципы его построения.
21. Построение учебно-тренировочного занятия.
22. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Методика самоконтроля физического состояния.
24. Методы оценки физической подготовленности.
25. Контроль психофизического состояния занимающихся физическими упражнениями.
26. Регулирование физической нагрузки в процессе тренировки.
27. Физические упражнения в управлении текущим психофизическим состоянием.
28. Закономерности процесса психофизического развития ребенка в школьные годы.
29. Естественные основы физического воспитания.
30. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе физической подготовки.
31. Двигательная функция организма человека и ее социально-биологическое значение.
32. Закономерности динамики работоспособности человека.
33. Факторы внешней среды, влияющие на физическое состояние и

работоспособность человека

34. Психофизическая тренировка школьников, имеющих отклонения в психическом и соматическом развитии.
35. Внеурочные занятия школьников физической культурой.
36. Составление плана конспекта беседы со школьниками о роли физической культуры в развитии человека и выступление по нему.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации:

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания
УК ОС-6.1. Способен включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине и (или) самостоятельные занятия	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные или самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни учебного учреждения. Выступает в различных соревнованиях.	Тестирование специальной физической подготовленности. Тестирование теоретической подготовленности. Опрос.
УК ОС-6.2 Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.	Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития. Посещает занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. Определяет дозировку физической нагрузки и обосновывает направленность физических упражнений.	Тестирование специальной физической подготовленности. Тестирование теоретической подготовленности. Практические задания. Реферат.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Понятие физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и двигательная активность человека
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и ее задачи
4. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества
5. Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья
6. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
7. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека.

Воздействие экологических факторов на организм.

8. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией
9. Основные формы физической культуры в России (базовые, оздоровительные, спорт). Классификация физических упражнений.
10. Формы и мотивы самостоятельных занятий физкультурой. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
11. Новые направления физической реабилитации (йога, аэробика и др.)
12. Психомышечная тренировка.
13. Антистрессовая пластическая гимнастика.
14. Профилактика травматизма.
15. Функциональное состояние организма как оценка здоровья человека.
16. Процесс утомления организма при физической и умственной работе.
17. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
18. Основы методики самомассажа.
19. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
20. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
21. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности
22. Основные зоны интенсивности при выполнении физических упражнений.
23. Факторы риска здоровья.
24. Обучение двигательным действиям.
25. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
26. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц разного пола, возраста и функционального состояния. Профессионально-прикладная физкультура.
27. Адаптация различных систем организма к физическим нагрузкам в рамках учебной и профессиональной деятельности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
31. Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
32. Комплексы общеразвивающих упражнений по заболеваниям.

4.4. Методические материалы.

Критерии оценки реферата

За подготовку реферата студенту начисляются баллы в соответствии с критериями, представленными в таблице.

Критерий оценки	Балл
1. Теоретический уровень знаний	15

2. Качество и полнота раскрытия темы	15
3. Подкрепление материалов фактическими данными (ссылки на источники, даты и др.)	15
4. Практическая ценность материала	15
5. Способность делать выводы	10
6. Способность отстаивать собственную точку зрения	15
7. Способность ориентироваться в представленном материале	15
<i>Итоговая сумма баллов:</i>	100

1. Перевод баллов в пятибалльную шкалу оценок представлен в таблице.

Количество баллов	Оценка	Зачет
76–100	Отлично	Зачтено
51–75	Хорошо	
26–50	Удовлетворительно	
0–25	Неудовлетворительно	Не зачтено

Критерии оценки физической подготовленности

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	женщины					мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: – бег 2000м (мин., сек) - бег 3000 м (мин.,сек)	10,30	11,15	11,40	12,10	12,35	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
Тест на гибкость: Стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0

ТЕСТЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

	мужчины			женщины		
Экзаменационные	Оценка в баллах			Оценка в баллах		
Тесты	1	2	3	1	2	3
1.Прыжок в длину с места (см)	205	221	236	160	173	185
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во)	21	30	38	7	14	20
3.Челночный бег - <u>дистанция</u> (сек)	23.5-22	21.9-20.5	20.4 и меньше	27-25	24.9-23	22.9 и меньше
4.О.с.-упор присев-упор лежа- упор присев- о.с. (кол-во) 1 мин.	18	27	35	17	22	26
5.Подъем ног до вертикального положения в и.п. лежа на спине (кол-во)	20	31	41	17	27	36
6. Подъем туловища из и.п. лежа на спине в сед (кол-во) 30 сек.	22	27	30	21	25	28
7. Наклон вперед из и.п. сидя (см)	3	10	16	9	16	22

8.Выпрыгивание вверх из упора присев(кол-во) 20 сек	14	17	19	13	16	18
-----------------------------------------------------	----	----	----	----	----	----

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Содержание учебно-тренировочных занятий базируется на использовании теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретение личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей. В процессе занятий формируются жизненно важные и профессионально необходимые навыки, развиваются физические качества. Занятия, построенные с учетом состояния здоровья студентов, оказывают лечебное влияние, способствуют профилактике заболеваний.

Средства практического раздела программы по учебной дисциплине «Физическая культура» определяются с учетом условий спортивной базы. При этом в обязательном порядке они включают упражнения из легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных игр и упражнения общеразвивающего характера. Подбор упражнений на практических занятиях направлен на совершенствование ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. В этих целях используется специальный спортивный инвентарь и тренажеры.

Содержание занятий разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Оно должно иметь корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. В число учебно-тренировочных средств включаются упражнения из практики лечебной физкультуры, комплексы которых осваиваются обучающимися для самостоятельного регулярного применения во внеучебное время. Индивидуальные занятия преподавателя (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.п.) осуществляются с учетом состояния здоровья обучающихся.

Содержание конкретного практического занятия определяется преподавателями учебных групп с учетом графика учебного процесса

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М., М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2008.
3. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб. : Питер. - Добавлено: 28.01.2013.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студентов вузов: [в 2-х т.]. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / под общ. ред. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2007. - 447 с.

6. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2009.

6.2. Дополнительная литература.

1. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс]/ Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 376 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9900>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Колесникова, Г.И. Специальная психология и педагогика: учеб. пособие для вузов - 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д. : Феникс, 2010.

3. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под ред. Н. Н. Маликова. - М. : Академия, 2006. - 526 с.

4. Журнал «Адаптивная физическая культура».

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Технические средства – компьютерная техника, проектор, интерактивные доски, кроме того, для лиц с нарушениями опорно-двигательной функции предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации.
2. Спортивный комплекс: Бассейн: 24 м, 3 дорожки (корп. 2); Игровые залы (корп. 1, корп. 2); Тренажерные залы (корп. 2, корп. 3, корп. 6); Фитнес-залы (корп. 2, корп. 3, корп. 6); Скалодром (корп. 2); Спортивные площадки открытого типа (территория между корп. 4 и 5, территория перед корп. 6); Сауна, Медицинский кабинет (корп.2)