

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Физическая культура и спорт»

*Наименование дисциплины*

**Автор:** кандидат психологических наук, доцент  
кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайганова

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.05.02 Таможенное дело, Организация таможенного контроля

**Квалификация (степень) выпускника:** специалист таможенного дела

**Форма обучения:** очная

#### **Цель освоения дисциплины:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение способностью поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **План курса:**

#### **Практический раздел**

##### **Атлетическая гимнастика**

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

##### **Баскетбол**

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

##### **Волейбол**

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

##### **Легкая атлетика**

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

##### **Плавание<sup>1</sup>**

---

<sup>1</sup> При отсутствии в филиале/представительстве бассейна и / или договора, заключенного с бассейном / спортивным комплексом, имеющим бассейн, допускается замена теоретическими занятиями ознакомительного типа.

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

### **Фитнес-аэробика**

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

### **Футбол**

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

## Теоретический раздел (тестирование в СДО)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

### Тестирование теоретической подготовленности

#### Тема 1

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

1. Под физической культурой понимается:

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- с) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а) спорт
- б) система физического воспитания
- с) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- а) учебно-практические занятия
- б) занятия в спортивных секциях
- с) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- д) все вышеперечисленные формы

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

- а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
- с) физическая культура

5. Что является основным средством физической культуры:

- а) физическое упражнение
- б) физическая культура
- с) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

- а) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
- б) процесс для развития физических способностей
- с) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

- а) вид физической культуры для спортивной деятельности
- б) вид физической культуры для активного отдыха
- с) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

#### Тема 2

#### **Социально-биологические основы физической культуры**

1. Губчатые кости – это:

- а) ребра, грудина, позвонки
- б) кости черепа, таза, поясов конечностей
- с) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

- а) расслабление мышц
- б) увеличение массы мышц
- с) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:
  - а) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
  - б) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
  - в) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
  - а) отдает углекислоту и продукты метаболизма
  - б) отдает кислород и питательные вещества
  - в) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
  - а) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
  - б) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
  - в) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
  - а) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
  - б) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
  - в) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
  - а) утреннее время суток с 8 до 9 час
  - б) дневное время суток с 13 до 15 час
  - в) вечернее время суток с 17 до 19 час
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
  - а) гипертонией
  - б) гиподинамией
  - в) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
  - а) скоростную выносливость
  - б) скоростно-силовую выносливость
  - в) общую выносливость

### **Тема 3**

#### **Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
  - а) Общей выносливостью
  - б) Тотальной выносливостью
  - в) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
  - а) Быстрота
  - б) Гибкость и подвижность в суставах
  - в) Выносливость
  - г) Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
  - а) Морфофункциональных свойств и качеств
  - б) Двигательных умений и навыков
  - в) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
  1. Игровой
  2. Соревновательный
  3. Строго регламентированного упражнения
  4. Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют

как:

- a) Специальная выносливость
  - b) Локальная выносливость
  - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
  - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
  - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
  - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
  - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
  - b) Суммарное количество движений и действий
  - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
  - b) Физическое развитие
  - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
  - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
  - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
  - b) Физическая готовность
  - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
  - b) Игрового
  - c) Соревновательного

#### **Тема 4**

##### **Особенности занятий избранным видом спорта**

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- a) Физическая готовность
  - b) Физическая работоспособность.
  - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
  - b) Без команды
  - c) 3
3. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
  - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
  - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
  - b) 12
  - c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
  - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней

- с) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- а) Спортивные секции и группы по видам спорта
  - б) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
  - с) Вводная гимнастика
  - д) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- а) Виды подготовки
  - б) Подготовленность спортсмена
  - с) Состояние спортсмена
  - д) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- а) 3000 м
  - б) Марафон
  - с) 10000 м
  - д) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- а) 100 км пробег
  - б) 42 км 195 м.
  - с) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- а) Германия
  - б) Франция
  - с) Бразилия
  - д) СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- а) Фитнес-аэробика
  - б) Фигурная аэробика
  - с) Танцевальная аэробика
  - д) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- а) Япония
  - б) США
  - с) Англия
  - д) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- а) 9 x 12
  - б) 8 x 15
  - с) 9 x 18
  - д) 7 x 10

Полный и актуальный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья.

### **Тема 5**

#### **Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- а) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
  - б) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
  - с) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- а) Нерациональное составленное расписание тренировок
  - б) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

- с) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
- а) При внезапной остановке после интенсивного бега
  - б) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
  - с) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
- а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
  - б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
  - с) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
- а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
  - б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
  - с) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
- а) Воздух и физические упражнения
  - б) Вода и физические упражнения
  - с) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
- а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
  - б) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
  - с) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

## **Тема 6**

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- а) Подготовка обучающихся специализированных вузов
  - б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
  - с) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
- а) Графический профиль качеств обучающегося
  - б) Описание профессиональной деятельности человека
  - с) Представление о профессии
3. Профессиограмма – это:
- а) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
  - б) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
  - с) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
- а) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
  - б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
  - с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
- а) Соответствие нормам и требованиям профессии
  - б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
  - с) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
6. Выносливость – это:
- а) Длительное продолжение физической и умственной работы

- b) Способность противостоять утомлению
- c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
- 7. Сила – это:
  - a) Механическое воздействие на объект
  - b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
  - c) Превышение одного усилия другим
- 8. Ловкость – это:
  - a) Быстрота выполнения движения
  - b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
  - c) Способность быстро координировать движения.

#### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

**В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru> ;

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

**Промежуточная аттестация** (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

#### **Основная литература**

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniy.com/catalog/document?id=351763>