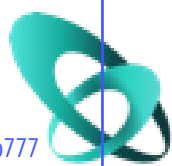


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бойко Валерий Леонидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.01.2025 18:59:23
Уникальный программный ключ:
1ae60504b2c916e8fb686192f29d3bf1653db777



**Высшая Школа
Управления**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего
образования «Высшая школа управления» (ЦКО)
(НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО))

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура и спорт»**

Специальность

38.05.02 Таможенное дело

Направленность (специализация) подготовки

Таможенные платежи и валютное регулирование

Квалификация выпускника

Специалист таможенного дела

Форма обучения

Очная, заочная

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры
таможенного дела, внешнеэкономической деятельности и туризма
«29» августа 2024, протокол №1

Заведующий кафедрой
Радченко М.Ю. к.ю.н. доцент

Москва
2024

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт».

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать систему знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развивать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, способствовать самоопределению в физической культуре;
- развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Перечень формируемых компетенций и индикаторов их достижения, соотнесенные с результатами обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ООП, и содержанием дисциплины (модуля):

Категория универсальной компетенции	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения пол-	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения	Знает: - научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и

	ноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	профессиональной деятельности. Умеет: -применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: -способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	---	---

3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	70	70	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	12	12	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	54	54	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	-

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	2	2	-
СРУз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)			
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	2	2	-
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Общая трудоемкость дисциплины: часы	72	72	-
зачетные единицы	2	2	-

4.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:	10	10	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	4	4	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	2	2	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе	62	62	-
СРУз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	58	58	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	4	4	-
Форма промежуточной аттестации	зачет		
Общая трудоемкость дисциплины: часы	72	72	-
зачетные единицы	2	2	-

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Теоретический раздел		
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной, физической деятельности и научно-практических основ физической культуры и здорового образа, и стиля жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Система методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здорового образа жизни.
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности сред-

		ствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений.
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Участие в спортивных соревнованиях.
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физиче-

		ской подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, а также на психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Использование методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.12	Методико-практические занятия	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
Практический раздел		
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетики. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике.
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	Баскетбол. Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Площадка для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры. Характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловли передач, ведения, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия. Тактика защиты. Командные действия: личная защита, прессинг, варианты зонной защиты. Волейбол. История волейбола. Все необходимое для игры в волейбол: игровое поле и его оборудование, волейбольный мяч, форма игроков. Техника игры: подача, прием подачи, пас, передача, атакующий удар, блок, прием мяча. Правила соревнований по волейболу: состав команды, выигрыш очка, партии, встречи, расположение игроков на площадке, переходы на площадке, игровые ситуации и игровые действия, правила касания мяча и ошибки при касании. Тактика игры: распределение игроков, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Травмы в волейболе. Составные части учебно-тренировочного процесса для совершенствования уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Футбол. Краткий обзор развития футбола в нашей стране и за рубежом. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Поле для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, ложные движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча, ловля мяча, отбивание мяча, бросок мяча, выбивание мяча. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильно расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная. Тактика игры вратаря в различных игровых ситуациях.
-----	--	--

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

5.2.1. Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студен-	УК-7	1	1	1				

	тов								
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	1	1	1				
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	1	1	1				
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	1	1	1				
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	1	1	1				
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	1	1	1				
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	1	1	1				
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	1	1	1				
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	1	1	1				
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	1	1	1				
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	УК-7	1	1	1				
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	1	1	1				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	16	16			16		
2.2	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	8	8			8		
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	30	30			30		
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7	2	2	-	-	-	2	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4	2	-	-	-	2	2
	Всего часов		72	70	12	-	54	4	2

5.2.2. Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.2	Социально-биологические основы физической	УК-7	0,3	0,3	0,3				

	культуры								
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	0,4	0,4	0,4				
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	0,4	0,4	0,4				
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности специалиста	УК-7	0,4	0,4	0,4				
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	0,4	0,4	0,4				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	20,5	0,5			0,5		20
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	18,5	0,5			0,5		18
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	21	1			1		20
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7	2	2				2	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	6	2				2	4
	Всего часов		72	10	4		2	4	62

6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками Института и (или) лицами, привлекаемыми Институту к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками Института и (или) лицами, привлекаемыми Институту к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых Институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равно- мерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
2. Прыжок в длину с разбега;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготов-

ленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
7. Прыжки через скакалку.

Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Цель занятия: Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

Компетенции: УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тип занятия: практическое занятие.

Форма проведения: практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);

4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических

качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

2. Общая и специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.

- Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.). Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

2. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях гимнастикой.

- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обру-

чем (девушки);

- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Прыжки через скакалку

Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм

Вид работы: изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Изучение, овладение основными приёмами техники футбола (остановка мяча, передача мяча, удар по мячу). Совершенствование навыков игры в футбол. Общая и специальная подготовка футболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх.

Баскетбол

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;

3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Волейбол

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Поддача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

Футбол

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса овладения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение

практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического материала по дисциплине может выполняться в специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС Института.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

7. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе: уч. пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: директ-медиа, 2020.
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
2. Шеенко, Е.И. физическая культура человека (основные понятия и ценности): уч. пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. – Москва; Берлин: директ-медиа, 2020.
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>

Дополнительная:

1. Физическая культура и спорт: уч. пос. / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>
2. Физическая культура: уч. пос.: в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: КГУ, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. – Омск: ОГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>

9. Обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
4. <http://www.russiatourism.ru> - официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития;
5. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
6. <http://www2.unwto.org/ru> - официальный сайт Всемирной туристской организации;
7. Science Alert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
8. Science Publishing Group электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психологии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники, информа-

тики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологии, творчества, языка и литературы.

9.2. Обновляемые информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

10. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».
4. Антиплагиат ВУЗ. Система обнаружения текстовых заимствований.
5. Kaspersky Endpoint Security

11. Электронные образовательные ресурсы

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн».

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.05.02 «Таможенное дело» к материально-техническому обеспечению.

Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: Арендуемый Спортивный зал, оборудованный спортивным инвентарем: мячи волейбольные, футбольные, ракетки бадминтонные. Используется футбольное поле (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены персональными компьютерами с возможностью подключения к информационно- телекоммуникационной

сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, комплектом мебели.

Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

