

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Московский государственный институт культуры**

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель Учебно-методического совета  
факультета государственной культурной  
политики Единак А. Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки/специальности (код, наименование)  
38.05.02 Таможенное дело**

**Профиль подготовки/специализация**

**Экспертная деятельность в области охраны культурных ценностей**

**Квалификация (степень) выпускника специалист**  
(бакалавр, магистр, специалист)

**Форма обучения очная**  
(очная, очно-заочная, заочная)

*РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов*

## Раздел 1. Перечень компетенций

Формируемые компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной и социальной деятельности	<b>Вставить индикаторы ОПОП</b>	Знать: - физиологические особенности организма - теоретические основы распределения физической и умственной нагрузки - нормы здорового образа жизни
		Уметь: - применять здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни - планировать свое рабочее и свободное время - вести здоровый образ жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		Владеть: - навыками поддержания физической формы - навыками сохранения работоспособности на длительный срок - навыками распространения и информации о здоровом образе жизни

**Раздел 2. Типовые и оригинальные контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

**2.1. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» по очной форме обучения.**

К практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» допускаются студенты основной, подготовительной и медицинской группы.

По дисциплине применяется балльная система оценки успеваемости студентов. Оценка студента определяется в зависимости от накопительной суммы баллов за освоение отдельных составляющих дисциплины (посещаемость обязательных учебных занятий, знания теоретического и методико-практического разделов программы, выполнение установленных на данный семестр контрольных нормативов общей и прикладной физической культуры, участие в спортивной работе). Нормативы практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» разрабатываются кафедрой с учетом спортивной базы вуза и профиля выпускаемых специалистов.

Студенты основной и подготовительной группы сдают обязательные тесты (Приложение 1). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Для студентов основной и подготовительной группы:

**1 семестр.**

1. Вид аттестации –зачет.
2. Форма проведения -выполнение контрольных нормативов физических упражнений.

3. Перечень физических упражнений, выносимых на аттестацию:

- 1.бег на 100 м;
- 2.бег на 2 км (девушки), на 3 км (юноши);

3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. девушки - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз); юноши - подтягивание на перекладине (кол. раз)
5. прыжок в длину с места.

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов не ниже 2.0
«не зачтено»	Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Средний бал за выполнение нормативов ниже 2.0

Студенты (специальной медицинской группы) с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды пишут рефераты на выбранные темы (Приложение 1).

Студент может быть аттестован, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

## 2.2. Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» по заочной форме обучения.

Студенты заочной формы обучения аттестуются по дисциплине по итогу посещения занятий лекционного типа, семинарского типа и написания реферата на выбранную тему/ прохождения тестирования.

Студент может быть аттестован, если посещены лекции, семинары и выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

## ТЕСТ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тест проводится в электронной среде вуза, открывается в определенное в расписании время экзамена. Время выполнения – 40 минут, ограничение – 1 попытка.

№	Компетенция (часть компетенции)	Вопрос	Варианты ответов
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сколько видов мотиваций для самостоятельных занятий физической культурой?	а - 1 б - 5 в - 9 г - 6 д - 7
2		Перечислите основные мотивации при самостоятельных занятиях физической	а – укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от

		<b>культурой.</b>	<p>тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.</p> <p>б - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы;</p> <p>в - укрепление здоровья, повышение работоспособности, удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества;</p> <p>г - удовольствие от тренировочной работы, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации;</p> <p>д - эстетическая мотивация, стремление к общению, стремление познать свои возможности, мотивация творчества, случайные мотивации.</p>
3		<b>Спортивная мотивация занятиями физической культурой - это:</b>	<p>а – улучшить собственные физические достижения;</p> <p>б – следование моде на здоровье, красивое тело;</p> <p>в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи;</p> <p>г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);</p>
4		<b>Эстетическая мотивация</b>	а – улучшить собственные

		<b>занятиями физической культурой - это:</b>	физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
5		<b>Мотивация творчества, укрепления семьи при занятиях физической культурой - это:</b>	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
6		<b>Случайные мотивации занятиями физической культурой - это</b>	а – улучшить собственные физические достижения; б – следование моде на здоровье, красивое тело; в – разнообразные формы занятий ФК с членами семьи; г – краткосрочные мотивации, имеющие узкую направленность (похудеть, научиться чему-либо и тд);
7		<b>Индивидуальная, или групповая тренировка более эффективна при самостоятельных занятиях физической культурой?</b>	а - индивидуальная; б - групповая; в – одинаковая эффективность; г – самостоятельные занятия не эффективны;
8		<b>Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния</b>	а - 1; б - 2; в - 3; г – 4; д - 5

9		<b>на достигнутом уровне?</b>	
		<b>Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для повышения физического состояния?</b>	а - 1; б - 2; в - 6; г - 3- 4; д - 5
10		<b>Сколько раз в неделю рекомендовано заниматься физическими упражнениями для достижения спортивных результатов?</b>	а - 1; б - 2; в - 3; г - 4; д - 4-7
11		<b>Важно ли определение цели при организации самостоятельных занятий ФК?</b>	а - да; б - иногда; в - нет.
12		<b>Нужно ли проводить учет тренировочной деятельности при самостоятельных занятиях ФК?</b>	а - да; б - иногда; в - нет.
13		<b>Цель предварительного учета тренировочной деятельности?</b>	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода;
14		<b>Цель текущего учета тренировочной деятельности?</b>	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; 1. в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале и конце тренировочного периода;

15		<b>Цель итогового учета тренировочной деятельности?</b>	а – зафиксировать исходные данные физической и спортивной подготовленности; б – фиксировать показатели тренировочной деятельности в течении отчетного периода; в – сопоставление данных состояния здоровья и тренированности в начале конце тренировочного периода;
16		<b>Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?</b>	а – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.; б – контроль за техникой упражнений; в – дозировка выполнения упражнений;
17		<b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Самочувствие относится к каким показателям?</b>	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
18		<b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Настроение относится к каким показателям?</b>	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
19		<b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Пульс относится к каким показателям?</b>	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа
20		<b>Показатели самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Масса тела относится к каким показателям?</b>	а - объективным; б - субъективным; в – нет верного ответа.
21		<b>Показатели</b>	а - объективным;

		<b>самоконтроля включают в себя объективные и субъективные данные. Жизненная емкость легких относится к каким показателям?</b>	<b>б - субъективным; в – нет верного ответа</b>
22		<b>Верно ли, что по частоте сердечных сокращений можно характеризовать величину нагрузки? 1.</b>	<b>а - верно; б - частично верно; в - неверно.</b>
23	1.	<b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений достигает до 130 уд/мин?</b>	<b>а - тяжелой; б - легкой; в - средней.</b>
24		<b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений достигает до 130-150 уд/мин?</b>	<b>а - тяжелой; б - легкой; в - средней.</b>
25		<b>При какой физической нагрузке частота сердечных сокращений достигает до 150-170 уд/мин?</b>	<b>а - тяжелой; б - легкой; в - средней.</b>

Критерии оценки (в баллах) в целом по тестированию предмета:

- в случае если из общего числа вопросов менее 50 % правильных ответов, при данном уровне результатов тестирование признается неудовлетворительным/ незачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 50-74% правильных ответов тестирование признается удовлетворительным/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов дано 75-95% правильных ответов результат тестирования признается хорошим/ зачтено;
- в случае если из общего числа вопросов правильные ответы даны на 96-100% вопросов, результат тестирования признается отличным/ зачтено.

### КЛЮЧ К ТЕСТУ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

<b>№ ВОПРОСА</b>	<b>Правильный ответ</b>
<b>1</b>	<b>В</b>
<b>2</b>	<b>А</b>
<b>3</b>	<b>А</b>
<b>4</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	<b>В</b>
<b>6</b>	<b>Г</b>
<b>7</b>	<b>Б</b>
<b>8</b>	<b>Б</b>
<b>9</b>	<b>Г</b>
<b>10</b>	<b>Д</b>
<b>11</b>	<b>А</b>
<b>12</b>	<b>А</b>
<b>13</b>	<b>А</b>



14	Б
15	В
16	А
17	Б
18	Б
19	А
20	А
21	А
22	А
23	Б
24	В
25	А

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	Ставится, если обучающийся освоил программный материал, овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.
«не зачтено»	Ставится, если обучающийся не освоил программный материал, не овладел необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

**Критерии оценки результатов по дисциплине<sup>1</sup>**

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если компетенция(ии), закрепленная за дисциплиной, сформирована (по индикаторам/ результатам обучения в формате знать-уметь-владеть) в полном объеме на уровне «высокий», и обучающийся демонстрирует как результат обучения следующие знания, умения и навыки: обучающийся глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, продемонстрировал это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет сочетать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p>
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне</p>

<sup>1</sup> Могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания.

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	<p>«хороший».</p> <p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне «достаточный».</p>
«неудовлетворительно»/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

## Приложение 1.

### Перечень тем для написания реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе.
2. Физическая культура в средние века.
3. Физическая культура в период Нового времени.
4. Физическая культура в капиталистических странах в период Второй мировой войны (до и после).
5. Физическая культура в России.
6. История международного спортивного движения (вторая половина XIX века).
7. История развития легкой атлетики.
8. Обзор Олимпийских игр.
9. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт?
10. Физиологические и биомеханические аспекты физического обучения студентов.
11. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
12. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений.
13. Спонсорство и спорт.
14. Физические качества спортсменов.
15. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
16. Аутогенная тренировка.
17. Раздумье о здоровье. Н. М. Амосов.
18. Биоритмология.
19. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко, по А. Н. Стрельниковой, аппарат В. В. Фролова.
22. Голодание: мифы и реальность.
23. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
24. Естественные методы оздоровления.
25. Аэробика – степ-аэробика.
26. Методы очищения организма (Самсонов «Северная Двина»).
27. Атлетическая гимнастика (мужчины), комплекс упражнений.
28. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
29. Развитие женского спорта на севере.
30. Север и ваше здоровье.

31. Экология и здоровье человека.
32. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
33. Методы оздоровления позвоночника, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
34. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
35. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
37. Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.
38. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
39. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
40. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.

## Приложение 2

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	О ц е н к а   в   б а л л а х									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно- силовую подготовленность: Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание            на перекладине (кол. Раз) вес до 85кг  вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.) вес до 70 кг  вес более 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес 85 кг  вес более 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30