

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе  
д.юр.н., доц. Фойгель Е.И.



29.05.2026г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Б1.О.25. Физическая культура и спорт**

Направление подготовки (специальность): 38.05.02 Таможенное дело

Специализация: Таможенное дело

Квалификация выпускника: специалист таможенного дела

Форма обучения: очная, заочная

	Очная ФО	Заочная ФО
Курс	1	1
Семестр	11-12	11
Лекции (час)	28	2
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	36	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	8	70
Курсовая работа (час)		
Всего часов	72	72
Зачет (семестр)	11, 12	11
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2026

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 38.05.02  
Таможенное дело.

Авторы И.И. Изотова, Афолина С.В.

Глазова Е.В.

Данькова С.Б.

Преловский А.А.

Карлышева Н.Г.

Муратов В.С.

Черкашин А.В.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
социально-гуманитарных дисциплин, психологии и искусствознания

## 1. Цели изучения дисциплины

Цель освоения дисциплины по физическому воспитанию является – формирования физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	З. Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н. Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Обязательная часть.

## 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)	Количество часов (заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	28	2
Практические (сем, лаб.) занятия	36	0
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	8	70

Всего часов	72	72
-------------	----	----

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

**Заочная форма обучения**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Роль физической культуры в социальной и профессиональной деятельности	11	2		35		задание 1. задание 2. задание 3
2	Виды спорта	11	0		35		задание 4
3	Общеразвивающие упражнения	11					
4	Общая физическая подготовка	11					задание 5
5	Волейбол	11					задание 6
7	Баскетбол	11					задание 7
8	Настольный теннис	11					задание 8. тест
	ИТОГО		2		70		

**Очная форма обучения**

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Роль физической культуры в социальной и профессиональной деятельности	11	12				задание 1. задание 2. задание 3
1.1	СРС Роль физической культуры в социальной и профессиональной деятельности	11			8		
2	Виды спорта	11	16				задание 4
3	Общеразвивающие упражнения	12		6			
4	Общая физическая подготовка	12		8			задание 5
5	Волейбол	12		8			задание 6
7	Баскетбол	12		8			задание 7
8	Настольный теннис	12		6			задание 8. тест
	ИТОГО		28	36	8		

**5.2. Лекционные занятия, их содержание**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
-------	-----------------------------	------------

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
01	Физическая культура в вузе	Правила прохождения медосмотра, структура учебных занятий
02	ЗОЖ, самостоятельные занятия ФК и С, самоконтроль	Основы здорового образа жизни, самостоятельные занятия студентов, самоконтроль при занятиях ФКиС
03	Индивидуальный выбор спорта и профилактика травматизма	Развитие и совершенствование физических качеств, виды травм и их предупреждение
04	Спорт в России	История развития физической культуры и спорта в России, комплекс ГТО
05	Спортсмены-участники ВОВ	Вторая Мировая война и ее герои-спортсмены
06	Иркутский спорт	Известные спортсмены г. Иркутска и их достижения в спорте
07	Настольный теннис	История возникновения, правила соревнований, техника, тактика
08	Легкая атлетика	История возникновения, правила соревнований, техника, тактика
09	Лыжный спорт	История возникновения, правила соревнований, техника, тактика
10	Бадминтон	История возникновения, правила соревнований, техника, тактика
11	Плавание	История возникновения, правила соревнований, техника, тактика
12	Баскетбол	История возникновения, правила соревнований, техника, тактика
13	Волейбол	История возникновения, правила соревнований, техника, тактика
14	Футбол	История возникновения, правила соревнований, техника, тактика

### 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
3	Техника безопасности на занятиях. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения для всех групп мышц. Практические занятия.
3	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Практические занятия. двигательных навыков, воспитание физических качеств. Учебные занятия.
3	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	равновесии, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Выполнение упражнений различными способами. Практические занятия.
4	Техника бега на средние дистанции. Техника челночного бега. Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров. Практическая работа. Учебные занятия.
4	Техника челночного бега. Техника выполнения упражнения «отжимание», «подтягивание» и «пресс». Совершенствование техники. Практические занятия.
4	Техника подтягивания. Техника длительного бега. Совершенствование техники. Практические занятия.
4	Тестирование физической подготовленности. Оценка уровня развития физических качеств. Контрольное занятие.
5	Техника выполнения приема подачи снизу, сверху. Развитие координационных способностей (ловкости). Совершенствование техники. Развитие физических качеств. Практическое занятие.
5	Техника выполнения подачи мяча различными способами. Развитие специальных физических качеств. Совершенствование техники. Практические занятия..
5	Техника игры в защите. Воспитание быстроты. Совершенствование техники. Практические занятия.
5	Учебная игра по заданию. Контрольные нормативы по разделу волейбол. Сдача контрольных нормативов. Контрольное занятие.
7	Техника безопасности на занятиях. Передвижения, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника выполнения перемещения и ведения мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники. Практические занятия.
7	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча. Круговая тренировка. Техника выполнения штрафного броска, броска после ведения. Развитие выносливости, бег до 6 минут. Совершенствование техники. Практические занятия.
7	Техника выполнения штрафного броска, броска после ведения. Развитие выносливости, бег до 6 минут. Совершенствование индивидуальных навыков и командных взаимодействий. Практические занятия.
7	Учебная игра, с разбором ошибок. Разбор судейства. Контрольные нормативы по разделу баскетбол. Сдача контрольных нормативов. Контрольное занятие.
8	Подача накатом, удары слева, справа, контрнат. Воспитание быстроты и точности движений. Совершенствование техники. Практические занятия.
8	Техника выполнения ударов по мячу, подач. Развитие выносливости, бег до 6 минут. Совершенствование техники. Практические занятия.
8	Техника выполнения подач накатом, ударов накатом с подрезанного мяча. Круговая тренировка. Совершенствование техники. Практические занятия.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
1	1. Роль физической культуры в социальной и профессионально й деятельности	УК-7	З.Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	задание 1	2 балла за правильный ответ (20)
2		УК-7	У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	задание 2	30 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательнос ть выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированн ые методические указания. 24 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательнос ть выполнения упражнений, соблюдение

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					<p>требований оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.</p> <p>18 баллов - соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка.</p> <p>12 баллов - отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний. (30)</p>
3		УК-7	<p>У. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Н. Владеть навыками физической подготовки для обеспечения</p>	задание 3	<p>30 баллов - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения</p>



№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
			полноценной социальной и профессиональной деятельности		деятельности и оценивать итоги. 24 баллов - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 18 баллов - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя. 12 баллов - обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно (30)
4	2. Виды спорта	УК-7	З.Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	задание 4	2 балла за правильный ответ (20)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
			деятельности		
				<b>Итого</b>	<b>100</b>
5	4. Общая физическая подготовка	УК-7	У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	задание 5	<p>Юноши 5 баллов - 51 раз 4 балла - 41 раз 3 балла - 35 раз 2 балла - 25 раз</p> <p>Юноши 5 баллов - 15 раз 4 балла - 10 раз 3 балла - 6 раз 2 балла - 2 раза</p> <p>Девушки 5 баллов - 45 раз 4 балла - 35 раз 3 балла - 25 раз 2 балла - 15 раз</p> <p>Девушки 5 баллов - 15 раз 4 балла - 10 раз 3 балла - 7 раз 2 балла - 3 раза</p> <p>Юноши 10 баллов - 1500 8 баллов - 1450 6 баллов - 1350 4 балла – 1100</p> <p>Девушки 10 баллов - 1250 8 баллов - 1200 6 баллов - 1100 4 балла - 900</p> <p>Специальная медицинская группа 10 баллов – 80 сек 8 баллов – 60 сек 6 баллов – 40 сек 4 балла – 20 сек 10 баллов – касание основанием ладони 8 баллов – касание фалангами пальцев 6 баллов – касание кончиками пальцев</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					<p>4 балла – Освобожденные от практических занятий</p> <p>20 баллов - Тема раскрыта полностью</p> <p>16 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя</p> <p>12 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка</p> <p>8 баллов - Тема раскрыта не полност (20)</p>
6	5. Волейбол	УК-7	<p>У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	задание 6	<p>10 баллов - 25 передач</p> <p>8 баллов - 20 передач</p> <p>6 баллов - 15 передач</p> <p>4 балла - 10 передач</p> <p>10 баллов - 4 подачи</p> <p>8 баллов - 3 подачи</p> <p>6 баллов - 2 подачи</p> <p>4 балла - 1 подача</p> <p>Специальная медицинская группа</p> <p>20 баллов - 16 передач</p> <p>16 баллов - 12 передач</p> <p>12 баллов - 10 передач</p> <p>8 баллов - 6 передач</p> <p>Освобожденные от практических</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					<p>занятий</p> <p>10 баллов - Тема раскрыта полностью</p> <p>8 баллов - Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя</p> <p>6 баллов - Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка</p> <p>4 баллов - Тема раскрыта не полностью, нет понимания основного учебного материала содержания.</p> <p>10 баллов - Нет ошибок в суждении</p> <p>8 баллов - Допущены не существенные ошибки, в суждении, исправленные по требованию преподавателя</p> <p>6 баллов - Допущена существенная ошибка, исправленные по требованию преподавателя</p> <p>4 балла – Может вести счет (20)</p>
7	7. Баскетбол	УК-7	У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	задание 7	<p>10 баллов - 8 попаданий</p> <p>8 баллов - 6 попаданий</p> <p>6 баллов - 4 попадания</p>

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
			полноценной социальной и профессиональной деятельности Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		4 балла - 2 попадания 10 баллов - 6 попаданий 8 баллов - 5 попаданий 6 баллов - 4 попадания 4 балла - 2 попадания Специальная медицинская группа 10 баллов – 60 сек 8 баллов – 45 сек 6 баллов – 30 сек 4 балла – 15 сек 10 баллов - 20 упр. 8 баллов - 15 упр. 6 баллов - 10 упр. 4 балла - 5 упр. Освобожденные от практических занятий 20 баллов - 20 упр. 16 баллов - 15 упр. 12 баллов - 10 упр. 8 баллов - 5 упр. (20)
8	8. Настольный теннис	УК-7	У.Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Н.Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	задание 8	20 баллов - 100 %; 16 баллов - 90 %; 12 баллов - 80 %; 8 баллов - 70 %. Освобожденные от практических занятий. 20 баллов - регулярность и точность записей (2-3 раза в неделю), анализ динамики (письменный вывод об изменениях в состоянии

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100- балльной шкале)
					здоровья); 16 баллов - регулярность и точность записей (1 раз в неделю), анализ динамики (письменный вывод об изменениях в состоянии здоровья); 12 баллов - регулярность и точность записей (1 раз в неделю); 8 баллов - регулярность и точность записей (реже 1 раза в неделю). (20)
9		УК-7	З.Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест	1 балл за правильный ответ (20)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 11.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 балла за правильный ответ.

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

Знание: Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Баскетбол
2. Волейбол
3. ЗОЖ, самостоятельные занятия ФК и С, самоконтроль
4. Индивидуальный выбор спорта и профилактика травматизма
5. Иркутский спорт
6. Плавание
7. Спорт в России
8. Спортсмены-герои ВОВ

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: 30 баллов за задание.

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

Умение: Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задача № 1. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: 30 баллов за задание.

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

Навык: Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задание № 1. Демонстрация комплекса производственной /или профилактической гимнастики

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 38.05.02 Таможенное дело  
Профиль - Таможенное дело  
Кафедра социально-гуманитарных  
дисциплин, психологии и  
искусствознания  
Дисциплина - Физическая культура и  
спорт

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики (30 баллов).

3. Демонстрация комплекса производственной /или профилактической гимнастики (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ И.И. Изотова

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.**

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:**

1-й вопрос билета (20 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 балл за правильный ответ.

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

Знание: Знать основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Самоконтроль
2. Здоровый образ жизни
3. Индивидуальный выбор спорта и профилактика травматизма
4. Легкая атлетика
5. Самостоятельные занятия ФК и С

#### **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:**

2-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: 20 баллов за задание.

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

Умение: Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задача № 1. Контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья

#### **ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:**

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: 20 балло за задание.

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

Навык: Владеть навыками физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задание № 1. Оценка техники выполнения двигательных действий

**ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА**



Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 38.05.02 Таможенное дело  
Профиль - Таможенное дело  
Кафедра социально-гуманитарных  
дисциплин, психологии и  
искусствознания  
Дисциплина - Физическая культура и  
спорт

## БИЛЕТ № 1

1. Тест (20 баллов).
2. Контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья (40 баллов).
3. Оценка техники выполнения двигательных действий (40 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ И.И. Изотова

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

### 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

#### а) основная литература:

1. [Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582806>](#)
2. [Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник для вузов / под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-18609-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587113>](#)
3. [Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588595>](#)

#### б) дополнительная литература:

1. [Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта \(баскетбол, волейбол, мини-футбол\) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 103 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587344>](#)
2. [Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 207 с. — \(Высшее образование\). — ISBN 978-5-534-19932-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт \[сайт\]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585722>](#)

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет
- Электронно-библиотечная система IPRbooks, адрес доступа: <https://www.iprbookshop.ru>. доступ неограниченный

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области физической культуры и спорта.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренные учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий);
- выполнение курсовых работ в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ в часы, предусмотренные учебным планом) и др.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и др.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используется следующее оборудование:

- Спортивные залы