Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета экономики и процессов управления
_____ Воробей
«02» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УРиКОД
_____ В.П. Ердакова
«02» 09 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт

Шифр и направление подготовки **38.05.02 Таможенное дело**

Квалификация (степень) выпускника **Специалист**

Профиль подготовки **Организация таможенного контроля**

Форма обучения **заочная**

Выпускающая кафедра **Кафедра административного управления, бухгалтерского учета и аудита**

Кафедра-разработчик рабочей программы **Кафедра физической культуры и спорта**

Курс	Трудоем-кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля
ЗФО								
1	72/2	6	-	-	62	-	-	Зачет (4)
Итого:	72/2	6	-	-	62	-	-	Зачет (4)

Сочи 2020 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (пр. № 1453 от 25.11.2020 г) по направлению подготовки 38.05.02 «Таможенное дело»

Рабочую программу составила:

Н.Ю. Заплатина, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании кафедры физической культуры и спорта

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой И.Н. Овсянникова

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления подготовки «Таможенное дело».

Протокол № 5 от «03» 07 2020 г.

Председатель УМСН Е.К. Воробей

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и методического обеспечения В.В. Васильченко

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2022 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от «30» 08 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой Васильковская Ю.А.

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №___ заседания кафедры от «_____» _____ 202___г. В программу внесены дополнения и(или) изменения

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа переутверждена на 202__/-202__ учебный год, протокол №___ заседания кафедры от «____» _____ 202__г.
В программу внесены дополнения и изменения

Заведующий кафедрой _____

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1 Тематический план дисциплины	6
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	10
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	11
5.3 Образовательные технологии	11
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	12
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обязательной части учебного плана основной образовательной программы направления подготовки 38.05.02 «Таможенное дело».

Таблица 1

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенции**	**Дисциплины участвующие в реализации компетенции**
Универсальные компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбе-режение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.

3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции			

Компетенции и индикаторы их достижения			В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбе-режение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	*Знать:* основы физической культуры и здорового образа жизни, - средства и методы физической культуры (З-УК-7.1) *Уметь:* осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности (У-УК-7.1) *Владеть:* способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Н-УК-7.1)
		УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	*Знать:* основы здорового образа жизни (З-УК-7.2) *Уметь:* использовать здоровьесберегающие технологии (У-УК-7.2) *Владеть:* навыками здорового образа жизни (Н-УК-7.2)
		УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	*Знать:* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья (З-УК-7.3) *Уметь:* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры (У-УК-7.3) *Владеть:* навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности (Н-УК-7.3)

4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 зачетные единицы.

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	-	-	30	32
2	Основы здорового образа жизни студента	4	4	-		32	36
	Зачет						4
ВСЕГО		**6**	**6**	**-**	**-**	**62**	**72**

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Объем часов	Краткое содержание занятия	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литературу
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура и спорт – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры. Физическая культура в вузе. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья	УК-7	1-14
2	Основы здорового образа жизни студента.	4	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики здорового образа жизни	УК-7	1-14
Итого		6			

4.1.2 Практические занятия не предусмотрены учебным планом

4.1.3 Лабораторные занятия не предусмотрены

4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование тем дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые компетенции (коды)	Ссылки на литературу
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	30	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	УК-7	1-14
2	Основы здорового образа жизни студента.	32	Изучение теоретического материала. Выполнение комплекса упражнений для развития силы. Ведение дневника самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	УК-7	1-14
Итого:		**62**			

4.1.5 Интерактивные формы занятий не предусмотрены

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Основная литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва : Научный консультант, 2018. – 98 с. – 978-5-6040844-8-9. – URL: http://www.iprbookshop.ru/80802.html (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчуков, В. Я. Кикоть. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с. – 978-5-238-01157-8. – URL: http://www.iprbookshop.ru/81709.html (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Саратов : Вузовское образование, 2016. – 270 с. – 2227-8397. – URL: http://www.iprbookshop.ru/49867.html (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Я. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2013. - 238, [1] с. : табл. - (Бакалавриат).

4.2.2 Дополнительная литература:

5. Турманидзе, В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья : учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013. — 192 с. — ISBN 978-5-7779-1602-0. – URL: http://www.iprbookshop.ru/24904.htm (дата обращения: 04.05.2020). – Режим доступа : для авториз.пользователей. – Текст : электронный.

6. Федякина, Л. К. Физическое воспитание студентов специального учебного отделения вуза: учебное пособие / Л. К. Федякина. – Сочи : ИП Кривлякин, 2013. – 170 с. – Текст : непосредственный.

7 Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – Москва : КНОРУС, 2013. – 304 с. – Текст : непосредственный.

4.2.3 Учебно-методические материалы и пособия, нормативные документы

8. Мини-волейбол по-японски в системе физического воспитания студентов ВУЗа : методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры и спорта / Л. К. Федякина [и др.] ; – Сочи : ИП Кривлякин С. П., 2019. – 21, [1] с. : ил. – Текст : непосредственный.

9. Основы здорового образа жизни студентов: метод. пособие / авт.-сост. А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2016. – 22 с. – Текст : непосредственный.

10. Средства и методы физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра : метод.пособие / Авторы-составители: А. А. Федякин, Ж. Г. Кортава, Н. Ю. Заплатина. – Сочи : Оптима, 2019. – 23 с. – Текст : непосредственный.

11. Федякин А.А. Методика силовой тренировки: учебно-методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2018. – 43 с. – Текст : непосредственный.

12. Фитнес-технологии: стретчинг : метод. пособие / сост.: А.А. Федякин. Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина [и др.]. - Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2019. – 46 с. – Текст : непосредственный.

13. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: аэробика : метод.пособие / Авторы-составители: А. А. Федякин, Ж. Г. Кортава, Л. К. Федякина [и др.]. – Сочи : Оптима, 2018. – 26 с. – Текст : непосредственный.

14. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: волейбол : метод.пособие / сост.: Л. К. Федякина, Ж. Г. Кортава, Э.Г. Лактионова [и др.]. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ», 2019. – 30 с. – Текст : непосредственный.

4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: http://lib.sutr.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: https://www.sciencedirect.com/ (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: https://link.springer.com/ (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». –Москва, [2011-]. – URL: http://znanium.com/ (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: https://rusneb.ru (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL https://polpred.com/ (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: https://cyberleninka.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: https://elibrary.ru/ (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ.

Зав. библиотекой _____ Е.С. Мысина

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме контрольной работы. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

– тематику контрольных работ;

– вопросы к зачету:

1. Раскройте понятие «физическая культура» как составной части культуры общества и личности.
2. Перечислите и охарактеризуйте основные компоненты физической культуры (физическое воспитание, спорт, ППФК, ОРФК, фоновые виды физической культуры, адаптивная физическая культура).
3. Дайте характеристику физической культуры как учебной дисциплины. Цель и задачи физического воспитания студентов.
4. Роль и значение физической культуры в обеспечении здоровья.
5. Перечислите средства физической культуры и дайте их краткую характеристику.
6. Раскройте определение понятия «физические упражнения». Классификация физических упражнений.
7. Сформулируйте понятие «техника физических упражнений». Основные характеристики физических упражнений (кинематические, динамические).
8. Раскройте методические принципы физического воспитания.
9. Раскройте понятие «методика занятий». Каковы ее составляющие?
10. Перечислите методы физической культуры. Охарактеризуйте их.
11. Дайте характеристику двигательного качества сила. Виды силовых способностей и методы развития силы.
12. Дайте характеристику двигательного качества гибкость. Методы развития гибкости, оценка уровня развития гибкости.
13. Дайте характеристику двигательного качества выносливость. Виды выносливости, методы развития выносливости.
14. Дайте характеристику двигательного качества быстрота. Формы и ее проявления, методы развития.
15. Какие формы построения занятий в физическом воспитании вы знаете? Их краткая характеристика.
16. Раскройте определение понятия «здоровье», «параметры здоровья», «уровни здоровья», «количество здоровья», «стандарты здоровья».
17. Какие факторы, и в какой мере влияют на состояние здоровья человека?
18. Что понимаем под образом жизни человека? Раскройте факторы жизнедеятельности студентов, которые оказывают негативное воздействие на состояние здоровья.
19. Раскройте понятие здоровый образ жизни и его положительное влияние на личность студента.
20. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия аэробных упражнений на организм студента?
21. Каковы особенности оздоровительного и тренировочного воздействия силовых упражнений на организм студента?
22. Виды контроля. Контроль за физической подготовленностью при занятиях физической культурой.

5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины

Преподавание и изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в виде лекционных и самостоятельных занятий. В течение семестра студенты

выполняют физические упражнения самостоятельно по указанию преподавателя, усваивают основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на лекционных занятиях, определяется преподавателем, ведущим занятия. Успешность промежуточной аттестации определяется регулярностью посещения лекционных занятий, выполнением контрольной работы

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо выполнять домашнее задание с использованием основных форм физической культуры (утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету

При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Физическая культура и спорт» К зачету студент должен выполнить:

- контрольную работу.

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование знаний, умений и навыков, познавательной деятельности и обеспечивает интерес к данной дисциплине.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, плана работы; - со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в изучении материала, подборе литературы; - контроль усвоения знаний, приобретения навыков регулярного ведения дневника самоконтроля, оценка дневника самоконтроля.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются: - комплект индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, регулярность ведения дневника самоконтроля о выполнении СРС и т.п.;

- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов для самостоятельной работы.

Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на лекционных занятиях, зачете.

5.3 Образовательные технологии

При реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются образовательные технологии, которые классифицируются по видам учебной работы:

- лекционные занятия. Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления,

Самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий (лекционные, практические, лабораторные и т.д.) при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт» определяются программой дисциплины и фондом оценочных средств, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Студенты, имеющие ограниченные возможности здоровья, и инвалиды в начале учебного года приносят справки КЭК о состоянии здоровья и рекомендациями о допуске к практическим занятиям. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

По окончанию семестра студент пишет контрольную работу, связанную с характером отклонений в состоянии здоровья, отвечает на вопросы преподавателя.

5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При обучении дисциплине «Физическая культура и спорт» необходимо следующее материально-техническое обеспечение: Ноутбук,

- Пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы): OS Microsoft Windows
- Дистанционная поддержка дисциплины: для передачи домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта кафедры.
- Мультимедийные средства.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows
Microsoft Office Professional Plus
Состав продукта:
Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

38.05.02 Таможенное дело
специалитет
профиль «Организация таможенного контроля»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Дисциплина обязательной части
Заочная форма обучения

Составитель аннотации: Заплатина Н.Ю., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта _____

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.	2/72
Цель изучения дисциплины	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни
Формируемые компетенции (коды)	УК-7
Дисциплины участвующие в реализации компетенции	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Фитнес. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Спортивные и подвижные игры.
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2 Использует основы физической культуры и здорового образа жизни для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внешних и внутренних условий реализации конкретной профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования полноценной социальной и профессиональной деятельности
Образовательные технологии	Лекционные занятия. Самостоятельная работа.
Формы текущего контроля успеваемости	Контрольная работа
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Зав. кафедрой физической культуры и спорта _____ И.И. Овсянникова