Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Задорожная Людмила Ивановна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 03.11.2026 10:02:42
Уникальный программный ключ:
faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

Аннотация
учебной дисциплины Б1.О.51 Физическая культура и спорт по специальности 38.05.02 Таможенное дело

Цель изучения дисциплины -формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Основные блоки и темы дисциплины:

- Практический (основной), содействующий приобретению опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих полноценную общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;

-Контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- Социально-биологические основы физической культуры;

- Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;

- Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности;

- Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания;

- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;

- Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений;

- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;

- Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов;
- Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и магистра.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в перечень дисциплин базовой части профессионального цикла ОПОП.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующей универсальной компетенцией (УК-7), предусмотренной ФГОС ВО: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей. Оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере формирования физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования. Основами оздоровительной физической культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается посредством лекционных и практических занятий, выполнением тестов и завершается зачётом.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа, 2 *зачётные единицы.*
Вид промежуточной аттестации: зачет.

Разработчик:
Старший преподаватель кафедры физвоспитания Манченко Т.В.

Заведующий выпускающей кафедры Газова З.Т.