

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.Б.36 Физическая культура и спорт**

**Автор:** к.псих.н., доцент кафедры физического воспитания Лесникова Г.Н.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:** 38.05.02 «Таможенное дело», Организация таможенного контроля

**Квалификация (степень) выпускника:** Специалист таможенного дела

**Форма обучения:** очная

**Цель освоения дисциплины:** сформировать способность включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, разработать и реализовать программу физического саморазвития.

#### **План курса:**

##### **Тема 1.Методико-практический раздел 1.**

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Оценка двигательной активности.

##### **Тема 2. Учебно-тренировочные занятия1.**

Производственная гимнастика. Овладение средствами и методами мышечной релаксации в спорте. Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры.

##### **Тема 3.Методико-практический раздел 1.**

Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

##### **Тема 4. Учебно-тренировочные занятия1**

Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

##### **Тема 5.Методико-практический раздел 1.**

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

##### **Тема 6. Учебно-тренировочные занятия1**

Физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

#### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Текущий контроль – : (Р) – реферат, (О)-опрос, (Т) -тестирование.

Промежуточная аттестация – экзамен.

**В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:**

УК ОС-6.1:

посещает учебные занятия по дисциплине и (или) самостоятельные занятия.

УК ОС-6.2:

разрабатывает и реализует программу физического саморазвития;

посещает занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития

Информационные технологии, программное обеспечение, материально-техническая база, оценочные средства, необходимые для освоения дисциплины адаптированы для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Основная литература:**

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М., М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. - М.: Гардарики, 2008.