

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Физическая культура»**

*Наименование дисциплины*

**Автор:** к.э.н., доцент Юшин И.В.

**Код и наименование направления подготовки, профиля:**

**38.05.02 «ТАМОЖЕННОЕ ДЕЛО», «Организация таможенного контроля».**

**Квалификация (степень) выпускника: Специалист**

**Форма обучения: очная**

**Цель освоения дисциплины:**

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает овладение способностью поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**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:**

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

На уровне навыков:

Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития.

На уровне умений:

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.