

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.Б.03.02 «Физическая культура и спорт»**

**Кафедра физической культуры и здоровьесбережения**

**1. Цели и задачи освоения дисциплины:**

**1.1 Целью** дисциплины является формирование физической культуры личности.

**1.2 Задачи:**

- формирование понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение целостной системой знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в быт, в семье и на производстве для достижения жизненных и профессиональных целей.

**1.3 Изучение дисциплины направлено на освоение следующих компетенций:**

**ОК-2** - готов к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;

**ОК-3** - способен к самоорганизации и самообразованию;

**ОК-10** - готов поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре учебного плана**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1, Обязательную часть, Модуль: Физическая культура, спорт и здоровьесбережение (Б1.Б.03) образовательной программы 38.05.02 Таможенное дело и реализуется кафедрой физической культуры и здоровьесбережения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе в 1 семестре.

Содержательно-методическую связь «Физическая культура и спорт» имеет со следующими дисциплинами: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры и туризм».

### **3. Общий объём дисциплины: 2 з. е. (72 часа)**

### **4. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины студент должен:

#### **Знать:**

- закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни.

#### **Уметь:**

- поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма;

#### **Владеть:**

- методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

### **5. Дополнительная информация**

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, онлайн-обучение. Предусматривается выполнение контрольной работы.

Для организации учебного процесса по дисциплине требуется спортивный зал, лекционная аудитория, оснащенная презентационным оборудованием. В процессе обучения используются учебно-спортивное оборудование, спортивный инвентарь, мультимедийное оборудование, аудиоаппаратура

### **6. Формы промежуточной аттестации**

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: зачет в 1 семестре.