

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

**Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Кафедра физического воспитания и спорта**

**ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА  
«ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В  
ТАМОЖЕННОМ ДЕЛЕ»**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Б1.О.49.

краткое наименование дисциплины – не устанавливается

по специальности 38.05.02 Таможенное дело

форма обучения: очная, заочная

Год набора - 2023

Новосибирск, 2022

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Дисциплина Б1.О.49 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС – 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС – 7.1	Способен применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		УК ОС – 7.2	Способен использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

## 2. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.О.49 «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы, т.е. 72 академических часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий. 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование.

На контактную работу с преподавателем выделено 56 часов, из них 8 часов видео-лекции и 48 часов практические занятия, на самостоятельную работу обучающихся выделено 16 часов для очной формы обучения.

На контактную работу с преподавателем выделено 16 часов, из них 8 часов видео-лекции и 8 часов контроль, на самостоятельную работу обучающихся выделено 56 часов для заочной формы обучения.

## 3. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СРО	Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации***
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1	Атлетическая гимнастика	10			8		2	Т, Р, У,СН

2	Баскетбол	10			8		2	Т, Р, У,СН
3	Волейбол	10			8		2	Т, Р, У,СН
4	Легкая атлетика	12			8		4	Т, Р, У,СН
5	Фитнес-аэробика	10			8		2	Т, Р, У,СН
6	Футбол	10			8		2	Т, Р, У,СН
<b>Теоретический раздел</b>								
7	Теория физической культуры (СДО*)	10*	8*	-	-	-	2*	Т, Р
Промежуточная аттестация								<b>За</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>16*</b>	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

\*\* - формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН).

\*\*\* - форма промежуточной аттестации - зачет (За).

### Заочная форма обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СРО	Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации***
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий					
			Л/ ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1	Атлетическая гимнастика	10					9	Т, Р
2	Баскетбол	8					9	Т, Р
3	Волейбол	8					9	Т, Р
4	Легкая атлетика	10					9	Т, Р
5	Фитнес-аэробика	8					9	Т, Р
6	Футбол	10					9	Т, Р
<b>Теоретический раздел</b>								
7	Теория физической культуры (СДО*)	10*	8*	-	-	-	2*	Т, Р
Промежуточная аттестация								<b>За</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>56*</b>	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие

преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

\*\* - формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р).

\*\*\* - форма промежуточной аттестации - зачет (За).

#### **4. Форма промежуточной аттестации: зачет.**

#### **5. Основная литература**

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>