

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
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Б1.В.16

краткое наименование дисциплины – ЭК по ФК и С

по специальности 38.05.02 Таможенное дело

форма обучения: очная, заочная

Год набора - 2023

Новосибирск, 2022

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Дисциплина Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующей компетенцией:
очная форма обучения

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
		УК ОС-7.3	Способен самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике
		УК ОС-7.4	Способен применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВСФК ГТО
		УК ОС-7.5	Способен самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной

			направленности, использование их в режиме учебной и профессиональной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
		УК ОС-7.6	Способен применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их с целью профилактики переутомления

заочная форма обучения

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 – 7.3	Способен самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике
		УК ОС – 7.4	Способен применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их с целью профилактики переутомления

2. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов. На контактную работу с преподавателем выделено 328 часа практических занятий на очной форме обучения.

На контактную работу с преподавателем выделено 8 часов, на самостоятельную работу обучающихся выделено 312 часов, 8 часов промежуточный контроль на заочной форме обучения.

3. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						СРО	Форма текущего контроля успеваемости** промежуточной аттестации***
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР			
Практический раздел									
1	Техническая подготовка	58	-	-	58	-	-	T, P, Y, CH	
2	Тактическая подготовка	82	-	-	82	-	-	T, P, Y, CH	
3	Интегральная подготовка	24	-	-	24	-	-	T, P, Y, CH	
4	Функциональная тренировка	12	-	-	12	-	-	T, P, Y, CH	
5	Игровая подготовка	12	-	-	12	-	-	T, P, Y, CH	
6	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	48	-	-	T, P, Y, CH	
7	Специальная физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	T, P, Y, CH	
8	Общая физическая подготовка	46	-	-	46	-	-	T, P, Y, CH	
Промежуточная аттестация		За							
Итого		328	-	-	328	-	-		

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	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				

			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1	Техническая подготовка	40	1				39	Т, Р
2	Тактическая подготовка	40	1				39	Т, Р
3	Интегральная подготовка	40	1				39	Т, Р
4	Функциональная тренировка	40	1				39	Т, Р
5	Игровая подготовка	40	1				39	Т, Р
6	Прикладно-ориентированная подготовка	40	1				39	Т, Р
7	Специальная физическая подготовка	40	1				39	Т, Р
8	Общая физическая подготовка	40	1				39	Т, Р
Промежуточная аттестация		8					8	За
Итого		328	8	-	-		8	312

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. 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.znaniyum.com/catalog/document?id=351762>

2. 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.znaniyum.com/catalog/document?id=351765>

3. 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.znaniyum.com/catalog/document?id=351764>

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

<https://new.znaniyum.com/catalog/document?id=351763>