Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.03.2026 14:28:36
Уникальный программный ключ:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

**Министерство науки и высшего образования РФ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Дагестанский государственный технический университет»**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **Физическая культура и спорт**
наименование дисциплины по ОПОП

Для направления(специальности) **38.05.02 Таможенное дело**
код и полное наименование направления (специальности)

По профилю **Таможенные платежи**

Факультет **Информационных систем в экономике и управлений**
наименование факультета, где ведется дисциплина

Кафедра **Физической культуры и спорта**
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения ___очная, курс 1семестр (ы)1, 2

**Махачкала 2022 г.**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки(специальности) **38.05.02 Таможенное дело** с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению и профилю подготовки **Таможенные платежи**

**Разработчик** _____ **ЗакарьяевЮ.М. к.п.н.,доцент**
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

«12» 09 2022г.

**Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина** _____ **А.Г. Куршалиев**

«12» 09 2022 г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры **Экономическая безопасность и таможенное дело.**

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению подготовки _____ Шахбанова И.К., к.э.н.,доцент
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

«17» 09 2022г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета ИСвЭиУ от «19» 09 2022 года, протокол № 1.

Председатель Методического Совета факультета
_____ Гаджиева Н.М., к.э.н.,
подпись (ФИО уч. степень, уч. звание)

«19» 09 2022 г.

**Декан факультета** _____ **Раджабова З.Р.**
подпись ФИО

**Начальник УО** _____ **Магомаева Э.В.**
подпись ФИО

**Врио ректора ДГТУ** _____ **Н.Л. Баламирзоев**
подпись ФИО

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина входит в перечень дисциплин обязательная часть учебного плана части ОПОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе. Дисциплина основана на знаниях научных законов человека знания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека. Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо для формирования физической культуры личности и приобретения способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**3.Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)**

В результате освоения дисциплины должна быть сформирована следующая универсальная компетенция:

| Категория компетенций | Наименование компетенций | Наименование показателя оценивания (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций) |
|---|---|---|
| **УК-7** | УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **УК-7.1.** Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>**УК-7.3.** Умеет осознанно выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br>**УК-7.4.** Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности |
| | | |

**4. Объем и содержание дисциплины (модуля)**

| Формаобучения | очная | очно-заочная | заочная |
|---|---|---|---|
| Общая трудоемкость по дисциплине (ЗЕТ/ в часах) | 72/2 зет | - | - |
| Семестр | 1,2 | | |
| Лекции, час | 16 | - | - |
| Практическиезанятия, час | 18 | - | - |
| Лабораторныезанятия, час | - | - | - |
| Самостоятельнаяработа, час | 38 | - | - |
| Курсовой проект (работа), РГР, семестр | - | - | - |
| Зачет (при заочной форме **4 часа** отводится на контроль) | Зачет с оценкой 2 семестр | - | - |
| Часы на экзамен (при очной, очно-заочной формах **1 ЗЕТ – 36 часов**, при заочной форме **1 ЗЕТ – 9 часов**) | | - | - |

## 4.1. Содержание дисциплины (модуля)

| № п/п | Раздел дисциплины, тема лекции и вопросы | Очная форма | | | | Очно-заочная форма | | | | Заочная форма | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ЛК | ПЗ | ЛБ | СР | ЛК | ПЗ | ЛБ | СР | ЛК | ПЗ | ЛБ | СР |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | 2 | | 4 | | | | | | | | |
| 2 | Тема2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки. | 2 | 2 | | 5 | | | | | | | | |
| 3 | Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. | 2 | 2 | | 5 | | | | | | | | |
| 4 | Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. | 2 | 3 | | 5 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО за 1 семестр** | **8** | **9** | | **19** | | | | | | | | |
| 5 | Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов. | 2 | 2 | | 4 | | | | | | | | |
| 6 | Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом | 2 | 2 | | 5 | | | | | | | | |
| 7 | Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия вмеждународном спортивном и олимпийском движении. | 2 | 2 | | 5 | | | | | | | | |
| 8 | Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. | 2 | 3 | | 5 | | | | | | | | |
| | **ИТОГО за 2 семестр** | **8** | **9** | | **19** | | | | | | | | |
| Форма текущего контроля успеваемости (по срокам текущих аттестаций в семестре) | | Входная конт.работа<br>1 аттестация 1-3 тема<br>2 аттестация 4-6 тема<br>3 аттестация 6-8 тема | | | | | | | | | | | |
| Форма промежуточной аттестации (по семестрам) | | Зачет/ зачет с оценкой/ экзамен | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **16** | **18** | | **38** | | | | | | | | |

## 4.2. Содержание практических(семинарских) занятий

| № п/п | № лекции из рабочей программы | Наименование практического (семинарского) занятия | Количествочасов | | | Рекомендуемая литература и методические разработки (№ источника из списка литературы) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Очно | Очно-заочно | Заочно | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | | | №5 |
| 2 | 2 | Тема2. Социально-биологические основыжизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки. | 2 | | | №3 |
| 3 | 3 | Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. | 2 | | | №5 |
| 4 | 4 | Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. | 3 | | | №1 |
| | | **ИТОГО за 1 семестр** | **9** | | | |
| 5 | 5 | Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов. | 2 | | | №7 |
| 6 | 6 | Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом | 2 | | | №1 |
| 7 | 7 | Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия вмеждународном спортивном и олимпийском движении. | 2 | | | №5 |
| 8 | 8 | Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. | 3 | | | №3 |
| | | **ИТОГО за 2 семестр** | **9** | | | |
| | **ИТОГО** | | **18** | | | |

## 4.3. Тематика для самостоятельной работы студента

| № п/п | Тематика по содержанию дисциплины, выделенная для самостоятельного изучения | Количество часов из содержания дисциплины | | | Рекомендуемая литература и источники информации | Формыконтроля СРС |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Очно | Очно-заочно | Заочно | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 4 | | | №5 | Реферат |
| 2 | Тема2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки. | 5 | | | №3 | Тесты |
| 3 | Тема 3. Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. | 5 | | | №5 | Реферат |
| 4 | Тема 4. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. | 5 | | | №1 | Контрольная работа №1. Задачи |
| | **ИТОГО за 1 семестр** | **19** | | | | |
| 5 | Тема 5. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов. | 4 | | | №7 | Тестовые задания |
| 6 | Тема 6. Проблемы и вызовы современного спорта. Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом | 5 | | | №1 | Эссе |
| 7 | Тема 7. История развития физической культуры и спорта в России. Россия вмеждународном спортивном и олимпийском движении. | 5 | | | №7 | Контрольная работа №2 |
| 8 | Тема 8. ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания. Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. | 5 | | | №5 | Тесты |
| | **ИТОГО за 2 семестр** | **19** | | | | |
| | **ИТОГО** | **38** | | | | |

**5. Образовательные технологии**

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие образовательные технологии:

1. Стандартные методы обучения:

- лекции;
- практические (методико-практические) занятия, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;

2. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- интерактивные лекции;

3. Специализированные аудитории.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Оценочные средства для текущего контроля входных знаний текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культураи спорт» приведены в приложении А (Фонд оценочных средств) к данной рабочей программе.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов приведено ниже в пункте 7 настоящей рабочей программы.

Зав. библиотекой _____Алиева Ж. А.
(подпись)

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
### 7.1. Рекомендуемая литература и источники информации (основная и дополнительная)

| п/п | Виды занятий | Необходимая учебная, учебно-методическая (основная и дополнительная)литература, программное обеспечение. | Авторы | Издательство и год издания | Электронные ресурсы | Количество изданий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | www.iprbookshop.ru | На кафедре |
| 1 | ЛК, СРС | Физическая культура. Учебное пособие для абитуриентов. | Орлова С.В. | Иркутский филиал Российского государственного университета 2011г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/15687.html | |
| 2 | ЛК,ПЗ СРС | Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. | Воробьев А.В. Михеева Т.В. | Сибирский государственный университет 2002г. | https://www.iprbookshop.ru/64960.html | |
| 3 | ЛК,ПЗ СРС | Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта. Учебное пособие. | Корягина Ю.В. Тристан В.Г. | Сибирский государственный университет 2001г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/64978.html | |
| 4 | ЛК,ПЗ СРС | Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1. Учебное пособие. | Корягина Ю.В. Тристан В.Г. | Сибирский государственный университет 2001г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/64982.html | |
| 5 | ЛК,ПЗ СРС | Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2. Учебное пособие. | Корягина Ю.В. Тристан В.Г. | Сибирский государственный университет 2001г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/64983.html | |
| 6 | ЛК, ПЗ СРС | Акмеология физической культуры и спорта. Учебное пособие. | Костихина Н.М. | Сибирский государственный университет 2005г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/64993.html | |
| 7 | ЛК, ПЗ СРС | Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения. | Абросимов Е.З. Антонов А.И. | Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет 2014г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/51801.html | |
| 8 | ЛК, ПЗ СРС | Физическая культура студента. | Кравчук В.И. | Челябинский государственный институт 2006г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/56528.html | |
| 9 | ЛК, ПЗ СРС | Физическая культура. Учебное пособие. | Лысова И.А. | Московский государственны | URL: https://www. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | й университет 2011г. | iprbookshop .ru/8625.html | |
| 10 | ЛК, ПЗ СРС | Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебное пособие. | Кокоулина О.П. | Евразийский открытый институт 2011г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/11049.html | |
| 11 | ЛК, ПЗ СРС | Физическая культура студента. Учебное пособие | Пшеничков А.Ф. | Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет 2012г. | URL: https://www.iprbookshop.ru/19345.html | |

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**8.1. Специализированные аудитории**

- залы для спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон) - 2,
- зал настольного тенниса - 1,
- тренажерные залы – 2,
- зал борьбы - 1,
- зал бокса - 1,
- кабинет и бассейн для подводного плавания с аквалангом - 1,
- зал массажа - 1.

**8.2. Учебно-лабораторное оборудование**

-силовые тренажеры,
- беговые дорожки,
- акваланги,
- перекладины, брусья, гимнастические стенки, скамейки, степы.
- спортивный инвентарь – мячи, сетки, ядра, копья, диски.

Материально-техническое обеспечение включает в себя:

-библиотечный фонд (учебная, учебно-методическая, справочная экономическая литература, экономическая научная и деловая периодика);

- компьютеризированные рабочие места для обучаемых с доступом в сеть Интернет;
- аудитории, оборудованные проекционной техникой.

**Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ОВЗ определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса,

утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ДГТУ и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП обучающихся с ОВЗ.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ОВЗ осуществляется ДГТУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта ДГТУ в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию ДГТУ.

2) для лиц с ОВЗ по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ОВЗ адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины научно-педагогическим работникам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ОВЗ в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др.). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**9. Лист изменений и дополнений к рабочей программе**

Дополнения и изменения в рабочей программе на 20___/20___ учебный год.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. ……..;
2. ……..;
3. ……..;
4. ……..;
5. ……..

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений или дополнений на данный учебный год.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____ от _____ года, протокол № _____.

Заведующий кафедрой _____ _____
(название кафедры) (подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

**Согласовано:**

Декан (директор)_____ _____ _____
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)

Председатель МС факультета _____ _____ _____
(подпись, дата) (ФИО, уч. степень, уч. звание)