

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Специальность: 40.05.02 Правоохранительная деятельность

Специализация: «Административная деятельность»

Год начала подготовки: 2020

Квалификация: специалист

Трудоемкость: 5 з.е.

Форма промежуточной аттестации: зачет/экзамен

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка» включена в базовую часть.

Содержание дисциплины (тематический план):

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Социально-биологические основы физической культуры. Анатомо-морфологическое строение организма. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Влияние природно-климатических факторов. Влияние экологических факторов на жизнедеятельность человека.
3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Здоровый образ жизни и его составляющие. Оптимальный режим труда и отдыха. Рациональный режим питания. Оптимальная двигательная активность. Отказ от вредных привычек. Личная гигиена и закаливание.
4. Психофизиологические основы учебного труда обучающихся. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся.
5. Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методики самоконтроля и их оценка.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Средства и содержание самостоятельных занятий. Планирование и организация самостоятельных занятий, управление ими. Основные методические положения самостоятельных занятий.
7. Практические занятия по физической культуре. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Подводящие и специальные упражнения. Совершенствование отдельных и комплексных упражнений. Техника и тактика игры. Учебные и соревновательные игры.
8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Общая физическая и специальная подготовка. Спринтерские и стайерские дистанции. Прыжки с места и разбега в длину, высоту. Толкание ядра. Техника выполнения, разучивание, совершенствование.
9. Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине, на бревне. Опорные прыжки. Подготовительные и подводящие упражнения на снарядах. Совершенствование.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК-9 - способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

ПК-23 - способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач

Разработчик: кафедра гуманитарных дисциплин.