



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФСОЮЗОВ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»**

Башкирский Институт Социальных Технологий  
(название филиала)

Кафедра уголовного права, процесса и криминалистики  
(наименование кафедры)

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**По специальности**

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»  
(код и наименование направления подготовки/ специальности)

**Направленность (Профиль)**

«Гуманитарный»

**Уфа – 2015**

### **1. Область применения программы**

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности «40.02.02 - Правоохранительная деятельность».

### **2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура» (ОГСЭ.07) является дисциплиной базового уровня и представлена в структуре основной профессиональной образовательной программы по специальности в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле по специальности «40.02.02 - Правоохранительная деятельность».

Дисциплина «Физическая культура» основывается на умениях и знаниях, полученных студентами при изучении базовых дисциплин «Естествознание», «ОБЖ», тесно связана с изучением дисциплины общепрофессионального блока «Безопасность жизнедеятельности».

### **3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен: знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

***уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Процесс изучения дисциплины направлен на освоение следующих общих компетенций, включающих в себя способность:***

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170.

#### **4. Примерный тематический план учебной дисциплины**

##### **Раздел I. Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Тема 1. Исторический процесс формирования физической культуры и спорта

Тема 2. Современное олимпийское движение

Тема 3. Основные понятия физической культуры

Тема 4. Социальное значение и функции физической культуры

Тема 5. Спорт как социальный и культурный феномен

Тема 6. Физическая культура в системе гуманитарного образования

Тема 7. Эмоционально-волевое развитие личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Тема 8. Развитие нравственной сферы личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Тема 9. Развитие интеллектуальной сферы личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Тема 10. Развитие эстетической сферы личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Тема 11. Личностное самосовершенствование в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Тема 12. Закономерности индивидуального развития человека

Тема 13. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей школьного возраста

Тема 14. Гармоничность физического развития развитие человека

Тема 15. Роль занятий физической культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека

Тема 16. Личная гигиена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями

Тема 17. Основы рационального питания

Тема 18. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек

Тема 19. Средства физического воспитания

Тема 20. Формы построения занятий в физическом воспитании

Тема 21. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

##### **Раздел II. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Тема 22. Ритмическая гимнастика

Тема 23. Аэробика

Тема 24. Атлетическая гимнастика

Тема 25. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии

**Раздел III. Спортивно-оздоровительная деятельность**

Тема 26 . Гимнастика с элементами акробатики

Тема 27. Легкая атлетика

Тема 28. Спортивные игры

Тема 29. Лыжная подготовка

Тема 30. Плавание

Тема 31. Подвижные игры

**Раздел IV. Прикладная физическая подготовка**

Тема 32. Элементы единоборств

Тема 33 . Кроссовая подготовка

Тема 34. Преодоление полосы препятствия

Тема 35. Прикладное плавание