



**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