

**Аннотация рабочей программы дисциплины учебного плана по специальности
40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»**

**Б1.Б.38 «Физическая подготовка»
(составитель аннотации – кафедра физической подготовки)**

Цель изучения дисциплины	Целью дисциплины является обеспечение базового уровня физической подготовленности обучающихся для успешного освоения ими учебной программы по физической подготовке в последующих семестрах.
Содержание дисциплины	Система физического воспитания в Российской Федерации Общая физическая подготовка Гимнастика
Формируемые компетенции	ОК-9, ПК-14, ПК-17
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Базовые знания, навыки и умения, полученные в школе.
Знания, умения и навык, получаемые в результате изучения дисциплины	<p>Знать: основы системы физической культуры и спорта в Российской Федерации; правила личной гигиены и способы самоконтроля физического состояния организма; требования безопасности и правила предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре и спорту, основные способы оказания доврачебной помощи.</p> <p>Уметь: обеспечивать оптимальный уровень работоспособности, планировать индивидуальный двигательный режим, подбирать необходимый комплекс физических упражнений; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования личных физических кондиций; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с окружающими.</p> <p>Владеть: правилами обеспечения безопасности и предупреждения травматизма в процессе физической и спортивной тренировки, а также приемами оказания первой доврачебной помощи; техникой использования современного спортивного инвентаря и оборудования, а также специальных технических средств обучения.</p>
Используемые инструментальные и программные средства	Для проведения практических занятий дисциплины «Физическая подготовка» спортивный зал, оснащен следующим оборудованием и инвентарем: 1 Тренажёрный комплекс - 2 компл. 2 Гантель разборная - 6 компл. 3 Гимнастическая стенка - 6 компл.

	<p>4 Гиря 16 кг - 2 шт. 5 Гиря 24 кг - 2 шт. 6 Гиря 32 кг - 2 шт. 7 Рулетка измерительная - 2 шт. 8 Секундомер - 3 шт. 9 Сумка медицинская (укомпл.) - 1 шт. 10 Гимнастические маты или татами - 15/1 шт./компл. 11 Номер спортивный - 300 шт.</p>
<p>Формы текущего контроля успеваемости</p>	<p>Выполнение нормативов по физической подготовке на практических занятиях, реферативных и тестовых заданий.</p>
<p>Форма итогового контроля знаний по дисциплине</p>	<p>Зачет в первом семестре</p>