

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

**Б1.Б.39 «Физическая подготовка 1»**  
(составитель аннотации – кафедра физической подготовки)

Цель изучения дисциплины	Целью дисциплины «Физическая подготовка 1» является физическое воспитание обучающихся для обеспечения их дальнейшей жизнедеятельности и профессиональной практики.
Содержание дисциплины	<p>Общая физическая подготовка          Основные правила соревнований, техника и тактика игры в баскетбол          Техничко-тактические действия при самообороне          Обеспечение безопасности в процессе физической и спортивной подготовки</p> <p>Общая физическая подготовка          Основные правила соревнований, техника и тактика игры в баскетбол          Техничко-тактические действия при самообороне</p> <p>Общая физическая подготовка          Основные правила соревнований, техника и тактика игры в волейбол          Техничко-тактические действия при самообороне          Физические упражнения – основа содержания физической и спортивной подготовки</p> <p>Общая физическая подготовка          Основные правила соревнований, техника и тактика игры в волейбол          Техничко-тактические действия при самообороне</p> <p>Общая физическая подготовка          Основные правила соревнований, техника и тактика игры в бадминтон          Техничко-тактические действия при самообороне          Организация и методика проведения самостоятельной физической тренировки</p> <p>Общая физическая подготовка          Основные правила соревнований, техника и тактика игры в настольный теннис          Техничко-тактические действия при самообороне</p> <p>Общая физическая подготовка          Основные правила соревнований, техника и тактика игры в мини-футбол          Техничко-тактические действия при самообороне</p>
Формируемые компетенции	ОК-13, ПК-14, ПК-17
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Знания, навыки и умения, полученные в первом семестре по дисциплине «Физическая подготовка»
Знания, умения и навык, получаемые в результате изучения дисциплины	<p><b>Иметь представление о:</b></p> <p>системе физической культуры и спорта в Российской Федерации;</p> <p>структуре и содержании комплекса ГТО;</p> <p>медико-биологических и гигиенических основах физической тренировки;</p>

**Знать:**

основы системы физической культуры и спорта в Российской Федерации;

современные организационные формы проведения занятий по физической и спортивной подготовке, традиционную методику развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры и спорта;

психофункциональные особенности собственного организма, возможности позитивного воздействия на его физическое и психическое состояние посредством регулярных занятий физической культурой и спортом;

историю возникновения и основные правила соревнований в избранном по личному предпочтению виде спорта;

основные методы организации самостоятельной физической и спортивной тренировки, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, способы оборудования несложных физкультурно-спортивных площадок;

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.

**Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия в избранном виде спорта, использовать их в условиях тренировочной и соревновательной практики;

организовывать и проводить самостоятельные занятия по формированию и развитию двигательных способностей;

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.

**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;

методикой проведения самостоятельной физической и спортивной тренировки.

<p>Используемые инструментальные и программные средства</p>	<p>Для проведения практических занятий дисциплины «Физическая подготовка» спортивный зал, оснащен следующим оборудованием и инвентарем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Тренажёрный комплекс - 2 компл.</li> <li>2 Гантель разборная - 6 компл.</li> <li>3 Гимнастическая стенка - 6 компл.</li> <li>4 Гири 16 кг - 2 шт.</li> <li>5 Гири 24 кг - 2 шт.</li> <li>6 Гири 32 кг - 2 шт.</li> <li>7 Рулетка измерительная - 2 шт.</li> <li>8 Секундомер - 3 шт.</li> <li>9 Сумка медицинская (укомпл.) - 1 шт.</li> <li>10 Гимнастические маты или татами - 15/1 шт./компл.</li> <li>11 Номер спортивный - 300 шт.</li> <li>12 Ракетка для бадминтона - 30 шт.</li> <li>13 Сетка для бадминтона - 2 шт.</li> <li>14 Стойка для бадминтона - 2 компл.</li> <li>15 Мяч баскетбольный - 30 шт.</li> <li>16 Планшет-макет площадки б/б - 1 компл.</li> <li>17 Мяч волейбольный - 30 шт.</li> <li>18 Медицин бол (набивной мяч) 1 кг - 20 шт.</li> <li>19 Планшет-макет площадки в/б - 1 компл.</li> <li>20 Мяч мини-футбольный - 30 шт.</li> <li>21 Планшет-макет площадки м/ф - 1 компл.</li> <li>28 Мяч для н/тенниса - 20 упак.</li> <li>29 Ракетка для н/тенниса - 30 шт.</li> <li>30 Сетка для н/тенниса - 2 шт.</li> <li>31 Стол для н/тенниса - 2 шт.</li> <li>32 Свисток судейский - 3 шт.</li> <li>33 Жилет (манишка) - 20 шт.</li> <li>34 Волан для бадминтона - 50 упак.</li> <li>35 Лапы боксерские - 20 пары</li> <li>36 Макивара для ударов ногами - 20 шт.</li> <li>37 Куртка для самбо - 30 шт.</li> <li>38 Перчатки для рукопашного боя - 30 пар</li> </ol>
<p>Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</p>	<p>Выполнение нормативов по физической подготовке на практических занятиях, реферативных и тестовых заданий. Зачеты в 234567 семестрах</p>
<p>Форма итогового контроля знаний по дисциплине</p>	<p>Зачет в восьмом семестре</p>