

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.37.05 «Специальная физическая подготовка»

Наименование образовательной программы: *Гражданско-правовая*

Код и наименование специальности: *40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»*

Форма обучения: *очная, заочная*

#### Планируемые результаты освоения дисциплины:

- знает о роли основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

- умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

- владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств,;

**Объем дисциплины:** общая трудоемкость дисциплины составляет (108 а.ч – 3 з.е.), количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) 48а.ч. и на самостоятельную работу обучающихся:

1. очная форма - 108 часов: лекций - 16 а.ч , практических занятий –32 а.ч, самостоятельная работа –60 часов.

2. заочная форма обучения -108 часов: лекций - 4 а.ч , практических занятий – 4 а.ч, самостоятельная работа – 96 ч., контроль – 4 ч.

#### Структура дисциплины:

*Тема 1. Введение в дисциплину. СФП в профессиональной подготовке специалиста. Техническая подготовка.. Введение. Основы физической подготовки*

*Тема 2. Организация и содержание СФП студентов вуза.* Виды и формы профессионального труда специалиста. Содержание СФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки.

*Тема 3. Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ.*

*Тема 4. Гимнастика.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. Спецакробатика. Кувырки, перекувырки, падения, передвижение по пластунски, переползание

*Тема 5. Рукопашный бой.* Техника выведения из равновесия, удержания и болевых приемов. Техника самозащиты при выведении из равновесия. Самозащиты от ударов ножом в корпус. Техника бросков и защита от них. Техника самозащиты от бросков. Техника ударов руками. Техника самозащиты от ударов. Техника ударов ногами. Техника самозащиты от ударов ногами.

*Тема 6. Ускоренное передвижение.*

Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений. Челночный бег. Марш-бросок.

*Тема 7. Преодоление препятствий.*

Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки. Прыжки в глубину. Перелезание. Лазание и перелезание. Метание. Полоса препятствий, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

*Тема 8. Специальная физическая подготовка.* Развитие специальной быстроты. Упражнения

для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития специфической координации. *Общезащитная подготовка (ОФП)*. Развитие силовых качеств. Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости.

**Форма промежуточной аттестации:** в соответствии с учебным планом – зачет (сдача контрольных практических нормативов)

**Основная литература:**

1. Быченков С.В., Везеницын О.В.— Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений. - Саратов. - 270 с.,2016.
2. Дзержинский Г.А., Дзержинская Л.Б., Прохоренко В.В. Специальная физическая подготовка (курс лекций): учебное пособие / Г.А. Дзержинский, Л.Б. Дзержинская, В.В. Прохоренко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2017. – 98 с. (электронный ресурс).
3. Дзержинский Г.А., Дзержинская Л.Б., Прохоренко В.В., Дзержинский С.Г., Кленин И.С. Специальная физическая подготовка. Практический курс: учебное пособие / Г.А. Дзержинский, Л.Б. Дзержинская, В.В. Прохоренко, Дзержинский С.Г., Кленин И.С.; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2018. – 143 с (электронный ресурс).
4. Тихонов А.М. - Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. - Пермь. -104 с., 2013
5. Физическая культура: (курс лекций) : учеб. пособие. Под общ. ред. Прохоровой И. В., Дзержинского Г. А., Дзержинской Л. Б. / ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Волгогр. фил. - Волгоград. - 156 с. 2016 (электронный ресурс).