

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 самостраховки;

- 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, перекаты, падения, передвижение по пластушки, 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. Перелазание. Лазание и перелазание. 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. *Общеспортивная 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).