

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О. 43.05 «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Наименование образовательной программы: Психология служебной деятельности

Код и наименование специальности: 37.05.02 «Психология служебной деятельности», специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

Форма обучения: очная

Планируемые результаты обучения: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;- использовать приобретенные знания и умения для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; использовать умения в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Объем дисциплины: По очной форме обучения дисциплина осваивается в 8 семестре на 4 курсе, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часа). По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 40 часа (8 – лекционные, 32 - практические), на самостоятельную работу обучающихся – 32 часа.

Структура дисциплины: Тема 1. Введение в дисциплину. СФП в профессиональной подготовке специалиста. Тема 2. Организация и содержание СФП студентов вуза. Тема 3. Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. Спецакробатика. Тема 5. Основы рукопашного боя. Тема 6. Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений. Челночный бег. Марш-бросок. Тема 7. Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Основная литература.

1. Быченков С.В., Везеницын О.В.— Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений. - Саратов. - 270 с., 2016.
2. Тихонов А.М. - Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие. - Пермь. -104 с., 2013
3. Физическая культура: (курс лекций) : учеб. пособие. Под общ. ред. Прохоровой И. В., Держинского Г. А., Держинской Л. Б. / ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос.

службы при Президенте РФ, Волгогр. фил. - Волгоград. - 156 с. 2016 (электронный ресурс).