**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**Специальность 38.03.03 Управление персоналом**

**Специализация – бакалавр**

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Основной целью дисциплины «Физическая культура» является формирование у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизиологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Свои образовательные и развивающие функции по физической культуре наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, целью которого является:

формирование физической культуры личности и способности реализовать ее в учебной, профессиональной, физкультурно-спортивной деятельности, в быту и семье;

обеспечение физической готовности студентов выпускников для дальнейшей жизнедеятельности;

к овладению необходимыми служебно-прикладными навыками,   
их эффективному использованию в профессиональной деятельности, стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений   
и неблагоприятных факторов жизнедеятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Коды компетенций | результаты освоения ООП  Содержание компетенций | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
| ОК – 8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | • знать:  - основы законодательства РФ и правового регулирования в сфере физической культуры и спорта;  - медико-биологические основы физической подготовки и здорового образа жизни.  • уметь:  - использовать систему практических знаний, умений и навыков в практической деятельности;  - поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности на протяжении всей служебной деятельности в УИС.  • владеть:  - навыками выполнения коллективных действий в ситуациях оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности по охране правопорядка и задержанию правонарушителей после их поиска или преследования |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура», относится к базовой части Блока 1 (Б.1 Б.38) в соответствии с ФГОС ВО по специальности 38.03.03 Управление персоналом (уровень бакалавриата).

Для успешного освоения дисциплины обучающиеся должны владеть базовым уровнем прикладной физической подготовки «входными знаниями, умениями и навыками»:

знать/понимать

• влияние оздоровительных систем физической подготовки на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

• правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

• выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений различной целевой направленности;

• преодолевать искусственные и естественные препятствия   
с использованием разнообразных способов передвижения;

• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки   
и самостраховки;

• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

• подготовки к профессиональной деятельности и службе   
в правоохранительных органах Российской Федерации;

• организации и проведения индивидуального, коллективного   
и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**3. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет   
2 зачетные единицы (ЗЕТ) и реализуется при заочной форме обучения   
в объеме 72 часа.

**4. Структура и содержание дисциплины**

**Тематический план**

заочная форма обучения

| №  п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов  по учебному плану | Контактная работа  с преподавателем | | | | | Самостоятельная работа. |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего часов | Лекции | Семинарские занятия | Практические занятия | Др. виды  занятий |
|  | 10 семестр |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 6 |  |  |  |  |  | 6 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры. | 6 |  |  |  |  |  | 6 |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 6 |  |  |  |  |  | 6 |
| 4 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 6 |  |  |  |  |  | 6 |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 6 |  |  |  |  |  | 6 |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 6 |  |  |  |  |  | 6 |
| 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 8 |  |  |  |  |  | 8 |
| 8 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. | 8 |  |  |  |  |  | 8 |
| 9 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 8 |  |  |  |  |  | 8 |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | 8 |  |  |  |  |  | 8 |
| Форма промежуточной аттестации – зачет | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| **Итого за 10 семестр** | | **72** |  |  |  |  |  | **68** |
| **Всего по дисциплине** | | **72** |  |  |  |  |  | **68** |