

**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	<ul style="list-style-type: none"><li>• знать:<ul style="list-style-type: none"><li>- основы законодательства РФ и правового регулирования в сфере физической культуры и спорта;</li><li>- медико-биологические основы физической подготовки и здорового образа жизни.</li></ul></li><li>• уметь:<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать систему практических знаний, умений и навыков в практической деятельности;</li><li>- поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности на протяжении всей служебной деятельности в УИС.</li></ul></li><li>• владеть:<ul style="list-style-type: none"><li>- навыками выполнения коллективных действий в ситуациях оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности по охране</li></ul></li></ul>

		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	
	<b>10 семестр</b>							
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					
<b>Итого за 10 семестр</b>		<b>72</b>						<b>68</b>
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>72</b>						<b>68</b>

