

## АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины «Физкультура»

Направление подготовки (специальность) 38.05.01 Экономическая безопасность

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физиче-

ской культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в раз-

витии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ

физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической

культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «физическая культура» относится к С-4 учебного плана спе-

циалистов.

*Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента, необ-*

*ходимые для изучения дисциплины «физическая культура».*

В результате обучения студент должен **знать** основные понятия, такие как: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и

самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовлен-

ность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;

организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;

здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;

методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вращивание, общая и моторная плотность занятий, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, грация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;

формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (функциональные пробы, упражнения, тесты);

массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорт, новые виды спорта;

реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;

психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;

профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;

профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.

В результате обучения студент должен **уметь**:

использовать средства и методы физической культуры в развитии и фор-

мировании основных физических качеств и свойств личности;

использовать виды, формы и средства физической культуры для самооп-

ределения в ней, творческого развития личности;

использовать знания особенностей функционирования человеческого ор-

ганизма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражне-  
ниями и спортом в различных условиях внешней среды;

применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы со-  
хранения физического и психического здоровья, профилактики психофизиче-  
ского и нервно-эмоционального утомления;

определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств,  
владеть основными методами и способами планирования направленного фор-  
мирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических  
упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенство-  
вания;

использовать методы самоконтроля физического развития, физической  
подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуаль-  
ных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

владеть средствами, методами и способами восстановления организма,  
организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных за-  
болеваний;

применять формы и виды физической культуры в условиях строительного  
производства (производственная гимнастика);

применять организационные формы, средства и методы профессиональ-  
но-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями  
специальности;

эффективно реализовывать мировоззренческий компонент формирования  
физической культуры личности в составлении собственной, лично-  
ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоро-  
вья.

В результате обучения студент должен **освоить** методы:

эффективных и экономичных способов владения жизненно важными

умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.);

применения средств физической культуры для развития отдельных физи-

ческих качеств;  
самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения  
средств физической культуры для их коррекции;  
составление и проведение самостоятельных занятий физическими упраж-  
нениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-  
восстановительной направленности;  
оценки состояния здоровья, физического развития, функционального со-  
стояния и физической подготовленности;  
обучения двигательным умениям и навыкам, техническим приемам в из-  
бранном виде спорта;  
индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;  
организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных ме-  
роприятий и спортивных соревнований по избранным видам спорта;  
направленного использования современных педагогических, меди-  
ко-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;  
проведения производственной гимнастики и применения "малых форм"  
физической культуры;  
  
подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки,  
коррекции профессионально важных качеств;  
  
составление и реализация индивидуальных комплексных программ кор-  
рекции здоровья.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Процесс изучения дисциплины «физическая культура» направлен на фор-  
мирование следующих компетенций:

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально-  
значимыми представлениями о здоровом образе жизни, достигать и поддержи-  
вать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обес-  
печения социальной активности и полноценной профессиональной деятельно-  
сти (ОК-12);
- в области правоохранительной деятельности: способностью выполнять  
должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безо-  
пасности личности, общества и государства (ПК-7);
- способностью уважать честь и достоинство личности, соблюдать и за-  
щищать права и свободы человека и гражданина, не допускать и пресекать лю-

бые проявления произвола, предпринимать необходимые меры к восстановлению нарушенных прав (ПК-8);

- способностью обеспечивать экономико-правовую защиту частной, государственной, муниципальной и иных форм собственности (ПК-11);

- способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства (ПК-21);

- способностью применять при решении профессиональных задач психологические методы, средства и приемы (ПК-22).

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры и здорового

образа жизни;

- **уметь** использовать творчески средства и методы физического воспита-

ния для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- **владеть** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.