

Аннотация
к рабочей программе учебной дисциплины
специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» (базовой подготовки)
ОДб.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 40.02.02 «Правоохранительная деятельность» (базовой подготовки).

1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

дисциплина Физическая культура относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла ОДб.05.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Раздел 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Тема 2.1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема 3.1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Раздел 4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Тема 4.1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Раздел 5. Практическая часть

Тема 5.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Форма обучения: очная

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 117 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 63 часов.

Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета.

Форма обучения: заочная

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 10 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 170 часов.

Промежуточная аттестация установлена в форме дифференцированного зачета.