

## **АННОТАЦИЯ**

### **рабочей программы дисциплины**

### **Э1 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность – **38.05.01 «Экономическая безопасность»**

Специализация – **«Экономика и организация производства на режимных объектах»**

#### **Цель изучения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Место дисциплины «Прикладная физическая культура» в структуре ОПОП специалитета**

Дисциплина Э1. «Прикладная физическая культура» относится к базовой части модуля «Элективные дисциплины» (блок Э.) дисциплин подготовки студентов по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, анатомия, безопасность жизнедеятельности.

Знания, полученные в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» далее используется при изучении следующих дисциплин: «Специальные средства», «Огневая подготовка/ Специальная подготовка». Освоение дисциплины «Физическая культура» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Продолжительность изучения дисциплины 6 семестров; форма контроля – зачет.

#### **Краткое содержание дисциплины**

Разновидность аэробики. Место проведения, форма, структура занятия, противопоказанные упражнения, терминология базовых шагов. Лыжная подготовка. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Основы техники конькового хода без отталкивания руками. Плавание. Основы техники безопасности на занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Порядок прохождения в бассейн и раздевалки, гигиенические требования. Легкая атлетика. Специальные упражнения бегуна. Бег с высокого старта. Самбо. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях самозащитой. Специально-подготовительные упражнения: обучение технике падения с самостраховкой; обучение технике ограничения подвижности при нападении с ножом, при борьбе за предмет на столе, при задержании, при задержании во время подхода сзади; обучение технике конвоирования, досмотра; обучение технике изъятия предмета, зажатого в руке; обучение технике ограничения подвижности при прямом ударе рукой в голову; обучение технике броска задняя подножка; обучение технике освобождения при захвате за ногу, за туловище сзади, за туловище спереди; обучение технике ограничения подвижности при попытке завладеть табельным оружием или при попытке срыва погон, при попытке нанесения увечий третьему лицу, при угрозе ножом, при угрозе пистолетом, при боковом ударе в голову рукой; обучение технике защит от прямого удара ногой в живот, от бокового удара, удара с подшагиванием ногой, от ударов рукой в голову (уклоны, нырки, разрыв дистанции, блоки); обучение технике связывания рук и ног; обучение технике удушающего приема при подходе сзади со сбиванием, спереди отворотом одежды; обучение технике задержания при подходе сзади с захватом на удушающий прием; обучение технике защит от удушающих захватов; обучение технике рычага кисти внутрь и наружу, броска через бедро. Совершенствование техники изученных приемов.