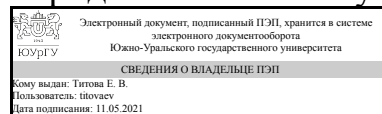


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Юридический институт



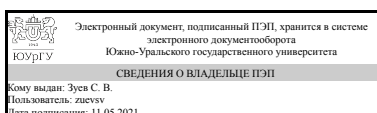
Е. В. Титова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура
для специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность
уровень специалист **тип программы** Специалитет
специализация Административная деятельность
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Правоохранительная деятельность и национальная безопасность

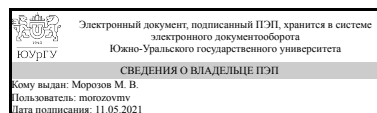
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность, утверждённым приказом Минобрнауки от 16.11.2016 № 1424

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., доц.



С. В. Зуев

Разработчик программы,
доцент



М. В. Морозов

1. Цели и задачи дисциплины

Цели: формирование физической и психофизической готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: - формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни; - физическое самосовершенствование и самовоспитание, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы, а именно, приемов самозащиты; - изучение боевых приемов борьбы с использованием специальных средств, их применение в экстремальных условиях; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к осуществлению профессиональной деятельности.

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина " Физическая культура " (Б.1.01) относится к базовой части дисциплин учебного плана, обеспечивает в учебном процессе контекст целей и содержания будущей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Содержание включает в себя, общефизическую подготовку, комплексно-силовые упражнения на открытой местности с прохождением полосы препятствий спецподразделений правоохранительных органов (ОМОН, спецназ, МЧС и т.д.); совершенствование приемов самозащиты, задержания правонарушителя и его сопровождения, а также изучение приемов задержания правонарушителя и его сопровождения в экстремальных условиях, приемов задержания правонарушителя и его сопровождения с использованием специальных средств.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ПК-23 способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач	Знать:- основные виды чрезвычайных обстоятельств и чрезвычайных ситуаций; - правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести и характера повреждений; - методы оказания первой медицинской помощи, обеспечения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач; - средства и методы развития профессионально важных психофизических качеств и формирования двигательных умений и навыков необходимых для сотрудников правоохранительных органов;
	Уметь:- обеспечивать безопасность граждан, личную, личного состава; - оказывать само- и взаимопомощь; - принимать участие в проведении спасательных и др. неотложных работ при ликвидации последствий

	чрезвычайных ситуаций; Владеть:- навыками принятия необходимых мер по защите и обеспечению безопасности граждан в процессе служебной деятельности; - навыками оказания первой помощи при несчастных случаях, авариях, правонарушениях (преступлениях) и т.д.;
ПК-18 способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительных органов, по линии которых осуществляется подготовка специалистов	Знать:- основные способы самозащиты без оружия; - тактику силового задержания и обезвреживания противника; - приемы рукопашного боя; -способы переноски партнера; - способы наружного осмотра; - причины травматизма при применении боевых приемов борьбы;
	Уметь:- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей; - систематически тренировать технику выполнения приемов рукопашного боя; - объяснять в каких случаях применяются боевые приемы борьбы ; - показать боевые приемы борьбы в медленном темпе, объяснив на какие элементы нужно обратить особое внимание;
	Владеть:- способами переноски партнера в различных ситуациях; - понятийным аппаратом, применяемом для обозначения техники рукопашного боя; - навыками проведения наружного осмотра;
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знать:- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни человека; - способы самоконтроля за состоянием здоровья;
	Уметь:- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
	Владеть:- навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.34.02 Огневая подготовка, Б.1.34.01 Тактико-специальная подготовка

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам
		в часах
		Номер семестра
		6
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	64	64
подготовка к экзамену	50	50
подготовка реферата	14	14
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общефизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	2	0	2	0
2	Комплексные занятия	2	0	2	0
3	Боевые приемы борьбы	4	0	4	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общефизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	2
2	2	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	2
3	3	Боевые приемы борьбы: совершенствование приемов самозащиты, задержания правонарушителя и его сопровождения	2
4	3	Боевые приемы борьбы: приемы задержания правонарушителя и его	2

		сопровождения с использованием специальных средств	
--	--	--	--

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
подготовка к экзамену	ПУМД осн.№1,3, доп. №2,8,12	50
подготовка реферата	ПУМД осн.№2, доп. 1,3-7, 10 ЭУМД доп. 5,7,8	14

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Ролевые игры	Практические занятия и семинары	Имитируется тактика поведения сотрудников ОВД и их взаимосвязанные функциональные действия при комплексном решении задач правоохранительной деятельности. Ролевая игра и задержание правонарушителя вдвоем, в составе группы.	2

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Инновационные формы обучения	Краткое описание и примеры использования в темах и разделах
Практические занятия по рукопашному бою	Применение приемов борьбы для задержания правонарушителей в ограниченных условиях

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Общефизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	текущий	Материалы для текущего контроля №№1-40, темы для реферата
Все разделы	ПК-18 способностью осуществлять действия по силовому пресечению	промежуточный (экзамен)	Вопросы для подготовки к

	правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительных органов, по линии которых осуществляется подготовка специалистов		экзамену №№30
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (экзамен)	Вопросы для подготовки к экзамену №№30
Все разделы	ПК-23 способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач	промежуточный (экзамен)	Вопросы для подготовки к экзамену №№30
Боевые приемы борьбы	ПК-18 способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительных органов, по линии которых осуществляется подготовка специалистов	текущий (выполнение упражнений)	Материалы для текущего контроля №40-48
Комплексные занятия	ПК-23 способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач	текущий (выполнение упражнений)	материалы для текущего контроля №№1-48

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
текущий (выполнение упражнений)	Упражнения на выносливость; упражнение на силу; упражнения на быстроту; упражнения на ловкость; упражнения на гибкость; комплексно – силовое упражнение, боевые приемы борьбы	Отлично: Подтягивание на перекладине: юноши - 12 р., девушки - 13р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 14р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 40р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1'): девушки - 47 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 55, девушки - 50; Бег 100 м: юноши - 13,50 сек; девушки - 16,50 сек. Челночный бег 10х10 м: юноши - 26 сек, девушки - 30сек; Бег

		1000 м: юноши - 3,20мин, девушки - 4.00 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 18,00 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 23,30 мин., выполнил технически правильно 5 БПБ Хорошо: Подтягивание на перекладине: юноши - 10 р., девушки - 10р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 12р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 30р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1`): девушки - 40 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 50, девушки - 45; Бег 100 м: юноши - 14,8 сек; девушки - 17,05 сек. Челночный бег 10х10 м: юноши - 27 сек, девушки - 32сек; Бег 1000 м: юноши - 3,40мин, девушки - 4.20 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 19,30 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 25,30 мин., выполнил 5 БПБ, однако имеются ошибки. Удовлетворительно: Подтягивание на перекладине: юноши - 9 р., девушки - 9р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 10р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 20р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1`): девушки - 34 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 45, девушки - 40; Бег 100 м: юноши - 15,1сек; девушки - 17,5 сек. Челночный бег 10х10 м: юноши - 28 сек, девушки - 34сек; Бег 1000 м: юноши - 4мин, девушки - 4.40 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 20.20 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 26,30 мин., выполнил всего 2-3 БПБ Неудовлетворительно: не уложился в нормативы, не выполнил ни одного , всего 1 БПБ
промежуточный (экзамен)	экзамен: оценка по боевым приемам борьбы выставляется на основании демонстрации приемов на несопротивляющемся партнере, или по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка, или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя (приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение (удары руками и ногами; защиты от ударов руками и ногами; приемы самостраховки; стойки, передвижения; освобождение от захватов и обхватов; обезоруживание правонарушителя при ударе ножом:	Отлично: выполнено 5 приемов, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий уверенно и эффективно защитился от атакующих действий, подавил сопротивление, ограничил свободу передвижения ассистента Хорошо: выполнено 4 приема, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий уверенно защитился от атакующих действий, ограничил свободу передвижения ассистента Удовлетворительно: выполнено 3 приема, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий смог

	сверху, снизу, колющим ударом, колюще-режущим ударом, задержание с использованием бросков; пресечение действий правонарушителя с огнестрельным оружием; пресечение действий правонарушителя с палкой; связывание правонарушителя ремнем и веревкой; способы проведения личного досмотра; способы взаимодействия при задержании), способы самозащиты и задержания правонарушителя с использованием специальных средств (браслеты, палки резиновые), в том числе, в экстремальных условиях).	защититься от атакующих действий, ограничил свободу передвижения ассистента Неудовлетворительно: прием проведен без шокирующего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.
текущий	Подготовка реферата по предложенной преподавателем тематике. Критерии оценки: 1.Формулировка и анализ проблемы; 2.Убедительность аргументации разрешения выявленных проблем; 3.Использование самостоятельно подобранных источников; 4. Своевременное и качественное оформление реферата на бумажном носителе.	Зачтено: Реферат имеет чёткую структуру и логику изложения, содержание вопроса раскрыто, точка зрения студента обоснована. Не зачтено: Студент не выполнил задание

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
текущий (выполнение упражнений)	Материалы для ТК .pdf
промежуточный (экзамен)	Вопросы для подготовки к экзамену по учебной дисциплине.pdf
текущий	тематика рефератов ФК.pdf

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" Учеб. пособие для вузов по специальности 03310 "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. - 268, [1] с.
2. Лечебная физическая культура Справ. В. А. Елифанов, Д. М. Аронов, Н. А. Белая и др.; Под ред. В. А. Елифанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2004. - 587, [1] с.
3. Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

б) дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.
2. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков Текст учеб. пособие по специальностям: 060101 "Лечеб. дело", 060103 "Педиатрия", 060104 "Мед.-профилакт. дело" Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 174, [1] с. ил. 22 см.
3. Лечебная физическая культура Текст учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента Текст учеб. пособие для вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с. ил.
5. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100-Физическая культура. - М.: Академия, 2001. - 309,[3] с. ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2001-2015

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Методические указания для студентов

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2. Методические указания для студентов

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Дополнительная литература	Калинина, И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов: учеб. пособие . [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Научный консультант, 2016. — 88 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/91775 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

2	Основная литература	Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/72665 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Дополнительная литература	Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федулина. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/56657 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Основная литература	Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 112 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/9175 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
5	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/4085 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/59828 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Основная литература	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/10846 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Дополнительная литература	Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 388 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51781 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс(31.07.2017)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	005 (8Э)	Макеты, маты, мячи, секундомеры, номера, гири, учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).