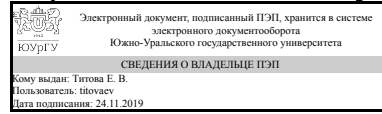


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Юридический институт



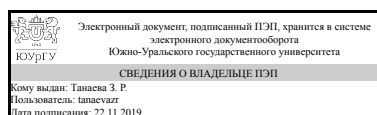
Е. В. Титова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к ОП ВО от 26.06.2019 №084-2533

дисциплины ЭД.1.01 Физическая культура и спорт
для специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
уровень специалист тип программы Специалитет
специализация Государственно-правовая
форма обучения очная
кафедра-разработчик Профессиональная подготовка и управление в
правоохранительной сфере

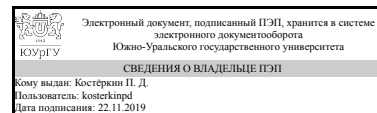
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению
подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности,
утверждённым приказом Минобрнауки от 19.12.2016 № 1614

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



З. Р. Танаева

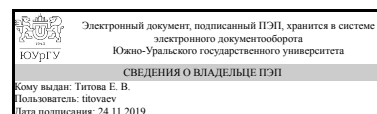
Разработчик программы,
старший преподаватель



П. Д. Костёркин

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой
Теория государства и права,
конституционное и
административное право
к.юрид.н., доц.



Е. В. Титова

1. Цели и задачи дисциплины

Цели: формирование физической готовности к сохранению и укреплению здоровья, психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - 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; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие: - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина " Физическая культура и спорт" обеспечивает в учебном процессе контекст целей и содержания будущей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Содержание включает в себя как общефизическую подготовку в закрытых помещениях и специально оборудованных площадях в процессе занятий легкой атлетикой, силовой гимнастикой, плаванием, по лыжной подготовке, так и изучение основных боевых приемов борьбы.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
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.
ПК-14 способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по	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

линии которого осуществляется подготовка специалистов	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 прием 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;

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура, Б.1.34.04 Безопасность жизнедеятельности

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 0 з.е., 324 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	324	72	72	72	72	36
<i>Аудиторные занятия:</i>	324	72	72	72	72	36
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	324	72	72	72	72	36
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	0	0	0	0	0	0
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по
---	----------------------------------	-----------------------------

раздела		видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	78	0	78	0
2	Спортивные игры	60	0	60	0
3	Комплексные занятия	60	0	60	0
4	Лыжная подготовка, плавание	84	0	84	0
5	Боевые приемы борьбы	42	0	42	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	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
2	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
3	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
4	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
5	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
6	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
7	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
8	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
9	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
10	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
11	1	Общая физическая подготовка (легкая атлетика). Сдача контрольных нормативов.	6
12	1	Общая физическая подготовка (силовая гимнастика). Сдача контрольных нормативов.	6
13	1	Подготовка реферата	6
14	2	Спортивные игры (баскетбол)	6
15	2	Спортивные игры (баскетбол)	6
16	2	Спортивные игры (баскетбол)	6
17	2	Спортивные игры (волейбол)	6
18	2	Спортивные игры (волейбол)	6
19	2	Спортивные игры (волейбол)	6
20	2	Спортивные игры (волейбол)	6
21	2	Спортивные игры (баскетбол). Проверка техники и правил игры в баскетбол.	6
22	2	Спортивные игры (волейбол). Проверка техники и правил игры в баскетбол.	6
23	2	Подготовка рефератов	6
24	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
25	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
26	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
27	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
28	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
29	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
30	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6

31	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности: сдача нормативов	6
32	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях: сдача нормативов	6
33	3	Подготовка реферата	6
34	4	Плавание (обучение брассу)	6
35	4	Плавание (обучение брассу)	6
36	4	Плавание (обучение брассу)	6
37	4	Плавание (обучение вольному стилю)	6
38	4	Плавание (обучение вольному стилю)	6
39	4	Плавание: сдача нормативов	6
40	4	Подготовка реферата	6
41	4	Лыжная подготовка	6
42	4	Лыжная подготовка	6
43	4	Лыжная подготовка	6
44	4	Лыжная подготовка	6
45	4	Лыжная подготовка: сдача контрольных нормативов (3000 и 5000 м)	6
46	4	Лыжная подготовка: сдача контрольных нормативов и техники передвижения по склону, равнине и в подъем	6
47	4	Подготовка реферата	6
48	5	Боевые приемы борьбы	6
49	5	Боевые приемы борьбы	6
50	5	Боевые приемы борьбы	6
51	5	Боевые приемы борьбы	6
52	5	Боевые приемы борьбы	6
53	5	Боевые приемы борьбы: проверка техники задержания и сопровождения правонарушителя	6
54	5	Боевые приемы борьбы: проверка техники освобождения от захвата, проведения болевых приемов	6

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Технология использования в обучении игровых методов	Практические занятия и семинары	Плавание (обучение вольному стилю, брассу) Общая физическая подготовка (Легкая атлетика) Лыжная подготовка Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика) Спортивные игры (баскетбол, волейбол) Боевые приемы борьбы	52
Технологии личностно-ориентированного	Практические занятия и	Общая физическая подготовка (силовая гимнастика) Боевые приемы борьбы	14

образования	семинары		
-------------	----------	--	--

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
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	текущий (реферат)	реферат №1-50
Общая физическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (зачет 1 семестр)	Материалы для зачета 1: №№1-22
Спортивные игры	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (зачет 2 семестр)	материалы для подготовки к зачету 2: №№ 1-10
Комплексные занятия	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (зачет 3 семестр)	материалы для подготовки к зачету 3: №№1-17
Лыжная подготовка, плавание	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (зачет 4 семестр)	материалы для подготовки к зачету в 4 семестре: №№1-12
Боевые приемы борьбы	ПК-14 способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов	промежуточный (зачет 5 семестр)	Материалы для подготовки к зачету 5: №№13
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою	текущий	№№1-10 по

	жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	(выполнение физических упражнений)	каждому разделу
Все разделы	ПК-14 способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов	текущий (выполнение физических упражнений)	№№1-10 по каждому разделу
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
промежуточный (зачет 1 семестр)	На зачёте происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179). Студент вправе пересдать отдельные контрольно-рейтинговые задания для улучшения своего рейтинга и получить оценку с учетом текущего рейтинга и баллов за выполненные задания. Студентам выдаются упражнения на выносливость; упражнения на силу; упражнения на быстроту; упражнения на гибкость. Выполненное задание ниже нормативов или не выполнение задания оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов 40.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%
промежуточный (зачет 2 семестр)	На зачёте происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179). Студент вправе пересдать отдельные контрольно-	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%

	<p>рейтинговые задания для улучшения своего рейтинга и получить оценку с учетом текущего рейтинга и баллов за выполненные задания. Студентам выдаются упражнения: 1. Техника и правила игры в волейбол: – прием мяча двумя руками; – подача; – нападающий удар; – двухсторонняя игра. 2. Техника и правила игры в баскетбол: – ведение мяча правой, левой рукой; – передача мяча двумя руками; – броски мяча в кольцо на месте и в движении; – двусторонняя игра. 3. Техника и правила игры в футбол: – техника приема мяча; – техника передачи мяча; – двусторонняя игра. Выполненное задание ниже нормативов или не выполнение задания оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов 40.</p>	
<p>промежуточный (зачет 5 семестр)</p>	<p>На зачёте происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179). Студент вправе пересдать отдельные контрольно-рейтинговые задания для улучшения своего рейтинга и получить оценку с учетом текущего рейтинга и баллов за выполненные задания. Студентам выдаются упражнения: приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение; техника сопровождения правонарушителя; техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа; комплексные упражнения. Выполненное задание ниже нормативов или не выполнение задания оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов 40.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
<p>текущий (реферат)</p>	<p>Защита реферата производится на последнем практическом занятии семестра. Работа должна быть выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Время отведенное на защиту 10 минут. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-</p>	<p>Отлично: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 85...100% Хорошо: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 75...84% Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет</p>

	<p>рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179). Доклад имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты.</p> <p>Студент выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал – 10 баллов.</p> <p>Доклад студента имеет чёткую структуру и логику изложения, вопрос в общем раскрыт, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, однако не обоснована собственная точка зрения - 7 баллов.</p> <p>Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа - 5 баллов. Неправильно подготовленный реферат или отсутствие его оценивается в 0 баллов.</p> <p>Максимально количество баллов 10.</p> <p>Весовой коэффициент мероприятия 0,11</p>	<p>60...74%</p> <p>Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 0...59%</p>
<p>промежуточный (зачет 3 семестр)</p>	<p>На зачёте происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179). Студент вправе пересдать отдельные контрольно-рейтинговые задания для улучшения своего рейтинга и получить оценку с учетом текущего рейтинга и баллов за выполненные задания. Студентам выдаются комплексно-силовые упражнения, упражнения на выносливость; упражнения на силу; упражнения на быстроту; упражнения на ловкость; упражнения на гибкость; комплексно – силовое упражнение .</p> <p>Выполненное задание ниже нормативов или не выполнение задания оценивается в 0 баллов.</p> <p>Максимальное количество баллов 40.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p> <p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
<p>промежуточный (зачет 4 семестр)</p>	<p>На зачёте происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60%</p>

	<p>дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179). Студент вправе пересдать отдельные контрольно-рейтинговые задания для улучшения своего рейтинга и получить оценку с учетом текущего рейтинга и баллов за выполненные задания. Студентам выдаются упражнения: бег на лыжах (3000, 5000 м), проверка техники передвижения на лыжах, проверка техники плавания брассом и вольным стилем. Выполненное задание ниже нормативов или не выполнение задания оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов 40.</p>	<p>Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
<p>текущий (выполнение физических упражнений)</p>	<p>Оценка деятельности обучающихся по выполнению практических заданий осуществляется в течение текущих практических занятий в период каждого семестра согласно разделам дисциплины. Студентам выдаются 10 практических заданий (по списку 1 и 2). Время выполнения одного задания – 45 минут. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179). Каждое правильно выполненное упражнение выданное на исполнение на практических занятиях оценивается в 5 баллов. Выполненное, ниже норматива задание, либо частично выполненное оценивается из расчёта минус один балл за каждые 25% ниже заданного. Отсутствие выполнения задания оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов – по (за каждый семестр, в том числе, по 25 баллов на упражнения, выполненные по списку 1 и 2). Весовой коэффициент мероприятия – 0,55.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>
<p>Бонусное задание</p>	<p>Оценка результатов участия студентов в соревнованиях производится в форме предоставления копий документов с характеристикой соревнований по видам спорта согласно учебной программе, подтверждающих</p>	<p>Зачтено: +15 % за участие в соревнованиях международного и российского уровня и достижение высоких результатов; +10 % за достижение высоких результатов в соревнованиях регионального и</p>

	<p>показанные результаты и занятые призовые места. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся 9 утверждена приказом ректора от 24. 05 .2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 10 баллов. Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %.</p>	<p>университетского уровня; +5 % за участие в соревнованиях регионального и университетского уровня. Не зачтено: -</p>
--	---	--

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
<p>промежуточный (зачет 1 семестр)</p>	<p>Материалы для подготовки к зачету по разделу: "Общефизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на выносливость бег 400 м, 800 м; – бег 1000 м, 2000 м, 3000 м; 2. Упражнение на силу: – подтягивание; – подтягивание на низкой перекладине; – подъем переворотом; – сгибание и разгибание рук в упоре на полу; – сгибание и разгибание рук в упоре на брусья; – поднимание прямых ног к перекладине; – угол на брусьях; – поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой; – выпрыгивание вверх из положения полного приседа; – приседание с отягощением; 3. Упражнения на быстроту: – прыжки в длину с места; – прыжки в длину с разбега; – упражнение на быстроту с мячом. 4. Упражнения на гибкость: – «мостик» на руках и ногах; – упражнение – пережат грудью, живот, бедра без помощи рук; – тестовые упражнения на гибкость; – кувырки вперед, назад, через препятствие. <p>материалы для зачета 1 семестр.pdf</p>
<p>промежуточный (зачет 2 семестр)</p>	<p>Материалы для подготовки к зачету по спортивным играм (раздел 2 учебной дисциплины "Физическая культура и спорт")</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника и правила игры в волейбол: – прием мяча двумя руками; – подача; – нападающий удар; – двухсторонняя игра. 2. Техника и правила игры в баскетбол: – ведение мяча правой, левой рукой; – передача мяча двумя руками; – броски мяча в кольцо на месте и в движении; – двусторонняя игра. 3. Техника и правила игры в футбол: – техника приема мяча; – техника передачи мяча; – двусторонняя игра. <p>материалы для подготовки к зачету 2.pdf</p>
<p>промежуточный (зачет 5 семестр)</p>	<p>Материалы для подготовки к зачету по разделу "Боевые приемы борьбы"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение: удары руками и ногами; защиты от ударов руками и ногами; приемы самостраховки; стойки, передвижения; обезоруживание правонарушителя при ударе ножом: сверху, снизу, колющим ударом,

	<p>колюще-режущим ударом, задержание с использованием бросков</p> <p>2. Техника сопровождения правонарушителя: загиб руки за спину замком загиб руки за спину скручиванием внутрь загиб руки за спину в условиях максимально приближенных к реальным</p> <p>3. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа освобождение от захватов за горло, одежду на груди спереди стоя освобождение от захвата за ноги, ногу спереди освобождение от обхвата шеи сзади плечом и предплечьем</p> <p>4. Комплексные занятия. Комплексные занятия проводятся путем чередования физических упражнений из учебных тем для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, а также проведение приемов самозащиты в различных сложных и экстремальных</p> <p>материалы для подготовки к зачету 5.pdf</p>
текущий (реферат)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей. 2. Физическая культура в ВУЗЕ. 3. История возникновения и развития Олимпийских игр. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. 5. Здоровый образ жизни студентов. 6. Символика и атрибутика Олимпийских игр. 7. Двигательный режим и его значение. 8. Физическая культура и спорт как социальные феномены. 9. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре. 10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. 11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. 12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 13. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. 14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. 15. Бег, как средство укрепления здоровья. 16. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание. 17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека. 18. Формирование двигательных умений и навыков. 19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества). 20. Основы спортивной тренировки. 21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. 24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 27. Баскетбол 28. Виды массажа

	<p>29. Виды физических нагрузок, их интенсивность 30. Влияние физических упражнений на мышцы 31. Волейбол 32. Закаливание 33. Здоровый образ жизни 34. История Олимпийских игр как международного спортивного движения 35. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата 36. Общая физическая подготовка: цели и задачи 37. Организация физического воспитания 38. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям 39. Питание спортсменов 40. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа 41. Развитие быстроты 42. Развитие двигательных способностей 43. Развитие силы и мышц 44. Развитие экстремальных видов спорта 45. Роль физической культуры 46. Спорт высших достижений 47. Утренняя гигиеническая гимнастика 48. Физическая культура и физическое воспитание 49. Физическое воспитание в семье 50. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры</p> <p>тематика рефератов.pdf</p>
<p>промежуточный (зачет 3 семестр)</p>	<p>Материалы для подготовки к зачету по разделу "Комплексно-силовые упражнения" учебной дисциплины "Физическая культура и спорт"</p> <p>1. Упражнения на выносливость</p> <p>– кросс по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м; – ходьба 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м;</p> <p>2. Упражнение на силу:</p> <p>– приседание с отягощением; – рывок гири 16, 24, 32 кг; –упражнения с резиновым эспандером; – упражнения на силу на тренажерах.</p> <p>3. Упражнения на быстроту: – челночный бег 10 x 10 м;</p> <p>4. Упражнения на ловкость: – продвижение по кругу прыжками с одновременными поворотами; – сочетание бега, проползания, перепрыгиваний через несложные препятствия; – сочетание бега с кувырками; – сочетание кувырков с приемами самостраховки; – упражнения с мячом, медболом, другими предметами.</p> <p>5. Упражнения на силу и выносливость: – КСУ (комплексно – силовое упражнение). Последовательное выполнение упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре; прыжком, упор лежа, упор присев; поднимание туловища из положения лежа; из приседа выпрыгивание вверх. Юноши выполняют каждый элемент 10 раз, девушки 5 раз.</p> <p>6. Прохождение специальной полосы препятствий («ОМОН», «Спецназ», «МЧС» и т.д.</p>

	материалы для подготовки к зачету 3.pdf
промежуточный (зачет 4 семестр)	<p>Материалы для подготовки к зачету по разделу "Лыжная подготовка, плавание"</p> <p>1. Бег на лыжах (3000, 5000 м)</p> <p>2. Проверка техники передвижения на лыжах.</p> <p>Лыжные ходы: ходьба без палок; обычный ход; двухшажный ход; одношажный ход; четырехшажный ход; коньковый ход.</p> <p>3. Подъем, спуск, торможение и повороты на лыжах: подъемы обычным шагом, "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой"; спуски с гор с постепенным увеличением трудности (с более высоких и крутых гор, с наличием препятствий и необходимостью выполнять повороты); торможения "плугом", "полуплугом", "упором" и палками между лыжами; повороты в движении переступанием, "плугом", "полуплугом" и "упором".</p> <p>4. Проверка техники плавания брассом и вольным стилем</p> <p>материалы для подготовки к зачету 4.pdf</p>
текущий (выполнение физических упражнений)	<p>Примерный перечень физических упражнений по разделам:</p> <p>1. Общая физическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика) - Подтягивание на перекладине: юноши - 9 р., девушки - 9р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 10р; 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.; Бег 1000 м: юноши - 4мин, девушки - 4.40 мин.</p> <p>2. Спортивные игры -волейбол: верхняя и нижняя передачи от 5 до 15 раз; подача мяча от 5 до 3; • баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой, двойной шаг и бросок по кольцу, штрафной бросок;• футбол: ведение мяча, обводка соперника, отбор мяча, удар по воротам, удар головой. Не зачтено: волейбол: верхняя и нижняя передачи менее 5 раз; подача мяча менее 3 раз; баскетбол: студент не умеет выполнять ведение мяча правой и левой рукой, двойной шаг и бросок по кольцу, штрафной бросок; • футбол: студент не умеет выполнять ведение мяча, обводку соперника, отбор мяча, удар по воротам, удар головой.</p> <p>3. Комплексные занятия - Рывок гири 16 кг: юноши - 20р.; Челночный бег 10x10 м: юноши - 28 сек, девушки - 34сек; комплексно-силовое упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре; прыжком, упор лежа, упор присев; поднимание туловища из положения лежа; из приседа выпрыгивание вверх: юноши выполняют каждый элемент 10 раз, девушки 5 раз.</p> <p>4. Лыжная подготовка, плавание - Бег на лыжах 3 км: девушки - 20.20 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 26,30 мин., плавание 50 м брассом и вольным стилем без учета времени, правильная техника передвижения на лыжах по склону, равнине и в подъем Не зачтено: студент не уложился в нормативы, не смог проплыть 50 м брассом и вольным стилем, не владеет техникой передвижения на лыжах по склону, равнине и в подъем.</p> <p>5. Боевые приемы борьбы - Приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение: удары руками и ногами; защиты от ударов руками и ногами; приемы самостраховки; стойки, передвижения; обезоруживание правонарушителя при ударе ножом: сверху, снизу, колющим ударом, колюще-режущим ударом, задержание с использованием бросков</p>
Бонусное задание	

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. Епифанов, Д. М. Аронов, Н. А. Белая и др.; Под ред. В. А. Епифанова. - 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. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента Текст учеб. пособие для сред. проф. образования В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. - 335 с.
2. Шарапова, И. Р. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы Учеб. пособие И. Р. Шарапова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2002. - 24,[1] с.
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. Спортивные игры: Техника, тактика обучения Учеб. пособие для пед. вузов по специальности 033100 - Физическая культура Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Academia, 2001. - 517, [1] с.
5. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента Текст учеб. пособие для вузов по направлению и специальности "Соц. работа" А. А. Бишаева. - М.: КноРус, 2013
6. 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.
7. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100-Физическая культура. - М.: Академия, 2001. - 309,[3] с. ил.
8. 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.-профилактик. дело" Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 174, [1] с. ил. 22 см.
9. 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.

10. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж Текст учебник для мед. училищ и колледжей В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. ил.

11. Жилкин, А. И. Легкая атлетика Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 - Физическая культура А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 463, [1] с. ил.

12. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура Учеб. для вузов по специальности "Оздоровит. физ. культура" А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 526, [1] с.

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	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
2	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
3	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:	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		http://e.lanbook.com/book/10846 — Загл. с экрана.		
4	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
5	Дополнительная литература	Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/79296 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Основная литература	Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/45580 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Дополнительная литература	Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федуллина. — 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
8	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
9	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Физическая культура. Критерии оценки успеваемости студентов: методические указания для студентов, обучающихся по укрупненным группам направлений. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2015. — 52 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/68438 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
10	Дополнительная литература	Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/71158 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
11	Дополнительная литература	Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан.	Электронно-библиотечная	Интернет / Авторизованный

		— Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/70303 — Загл. с экрана.	система издательства Лань	
12	Дополнительная литература	Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/72033 — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
13	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
14	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

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

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

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс(31.07.2017)
2. -Гарант(31.12.2019)

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)	Велотренажер – 1 шт, гриф для штанги – 2шт, гриф для штанги 1 шт, дорожка беговая – 1 шт, комбинированный тренажер тяга сверху + к поясу – 1 шт, силовая рама – 1 шт. , скамья Скотта – 1 шт. , скамья горизонтальная – 2 шт., скамья для жима лежа – 1 шт., стойка для жима лежа и приседаний – 1 шт., скамья для пресса регулируемая – 1 шт, скамья универсальная для жима – 1 шт., стойка для ган-телей 2-х ярусная на 10 пар – 1 шт., тренажер Баттерфляй – задние дельты, свободный вес – 1 шт., тренажер для прокачки ног – 1 шт., гантели – 20 шт., диск для штанги – 24 шт., татами – 20 шт

