


МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УПК
Заведующий кафедрой УПК


А.В. Борисов
20 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ


Н.А. Духно
21 мая 2019 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Авторы Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент
Сакалкин Юрий Николаевич
Кузнецов Анатолий Михайлович

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Специальность:	40.05.01 – Правовое обеспечение национальной безопасности
Специализация:	Уголовно-правовая
Квалификация выпускника:	Юрист
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2018

<p>Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 7 20 мая 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p> <p> М.Ю. Филиппова</p>	<p>Одобрено на заседании кафедры Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p> <p> Ф.Р. Сибгатулина</p>
---	---

1. Цели освоения учебной дисциплины

- Целями освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:
- формирование физической и психологической готовности, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий;
 - формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности;
 - формирование психологической готовности к действиям в экстремальных ситуациях;
 - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, а также правомерное применение физической силы и специальных средств в типичных ситуациях служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов;
 - овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его базовую часть.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни
------	---

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

5. Образовательные технологии

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе учебно-тренировочных и методико-практических занятий..

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

РАЗДЕЛ 1

Раздел Теоретический

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тестирование, подготовка доклада

РАЗДЕЛ 2

Раздел Методико-практические занятия

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика обеспечения самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях.

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

РАЗДЕЛ 3

Раздел Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости для формирования физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечения их высокой работоспособности в процессе будущей служебной деятельности.

Зачет

РАЗДЕЛ 5

Раздел Теоретический

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Правоохранительных органов. Основы развития физических качеств и формирования двигательных навыков у сотрудников Правоохранительных органов. Современные оздоровительно-спортивные системы повышения качества жизни человека.

Тестирование, подготовка доклада

РАЗДЕЛ 6

Раздел Методико-практические занятия

Контрольное тестирование оценки физической подготовленности

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика выполнения сложнокоординационных движений в усложненных условиях, при повышенных и физических и психических нагрузках.

РАЗДЕЛ 7

Раздел Учебно-тренировочные занятия

Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости для формирования физической и психологической готовности к

успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечения их высокой работоспособности в процессе будущей служебной деятельности.

РАЗДЕЛ 8

Зачет с оценкой