

**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:	<u>40.05.02 – Правоохранительная деятельность</u>
Специализация:	<u>Административная деятельность</u>
Квалификация выпускника:	<u>Юрист</u>
Форма обучения:	<u>заочная</u>
Год начала подготовки	<u>2018</u>

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

## 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.

### 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.

### 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