

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра УПК  
Заведующий кафедрой УПК



А.В. Борисов

25 июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ



Н.А. Духно

26 июня 2019 г.



Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ 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	2019

<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании Учебно-методической комиссии института Протокол № 8 25 июня 2019 г. Председатель учебно-методической комиссии</p>  <p style="text-align: right;">М.Ю. Филиппова</p>	<p style="text-align: center;">Одобрено на заседании кафедры</p> <p>Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
---	--

Москва 2019 г.

## 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.

### **2.1. Наименования предшествующих дисциплин**

### **2.2. Наименование последующих дисциплин**

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины студент должен:

№ п/п	Код и название компетенции	Ожидаемые результаты
1	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Использует средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни с целью успешной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для поддержания здорового образа жизни. УК-7.3 Применяет физические упражнения, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. УК-7.4 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

#### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ**

##### **4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет:**

2 зачетные единицы (72 ак. ч.).

##### **4.2. Распределение объема учебной дисциплины на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся**

Вид учебной работы	Количество часов	
	Всего по учебному плану	Семестр 1
Контактная работа	10	10,25
Аудиторные занятия (всего):	10	10
В том числе:		
практические (ПЗ) и семинарские (С)	10	10
Самостоятельная работа (всего)	58	58
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	72
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	2.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1	ПК1
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗаО	ЗаО

### 4.3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/Т П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	Раздел 1 Раздел Теоретический Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.					4	4	ПК1, Тестирование, подготовка доклада
2	1	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.			2		6	8	Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
3	1	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			8		48	56	

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/Г П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		служебной деятельности.							
4	1	Раздел 4 Зачет с оценкой						4	ЗаО
5		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
6		Раздел 6 Раздел Методико-практические занятия 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.							Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
7		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							

№ п/п	Семестр	Тема (раздел) учебной дисциплины	Виды учебной деятельности в часах/ в том числе интерактивной форме						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ/Г П	КСР	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		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.							
8		Раздел 8 Зачет с оценкой							
9		Всего:			10		58	72	



#### 4.4. Лабораторные работы / практические занятия

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия предусмотрены в объеме 10 ак. ч.

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Наименование занятий	Всего часов/ из них часов в интерактивной форме
1	2	3	4	5
1	1	Раздел Методико-практические занятия	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.	2
2	1	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками  Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика задержания правонарушителей и действия сотрудников Правоохранительных органов по задержанию правонарушителей в помещении.	8
ВСЕГО:				10/0

#### 4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

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

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	№ семестра	Тема (раздел) учебной дисциплины	Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Раздел Теоретический	Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	4
2	1	Раздел Методико-практические занятия	Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	6
3	1	Раздел Учебно-тренировочные занятия	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам) и совершенствование ранее изученных. 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.</p> <p>Изучение учебной литературы, разработка докладов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]</p>	48
ВСЕГО:				58

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
1	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата	Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.	М.: Издательство Юрайт, 2017  Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ ( <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> )	Все разделы, стр. 3-424
2	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата	Л.В. Капилевич	М.: Издательство Юрайт, 2017  Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ ( <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> )	Все разделы, Стр. 3-141
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	М.: КноРус, 2016  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы, стр. 3-423

### 7.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания Место доступа	Используется при изучении разделов, номера страниц
4	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие	А.А. Бишаева	М.: КноРус, 2017  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы, стр. 3-299
5	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие	О.Ю. Масалова	М.: КноРус, 2017  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы, стр. 3-184
6	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	М.: КноРус, 2016  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы, Стр. 3-240

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>  
Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ – [http://www.minsport.gov.ru /](http://www.minsport.gov.ru/)  
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал  
Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и  
туризму – <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>  
Электронная библиотека Book.ru - <http://book.ru/>,  
Электронная библиотека издательства Юрайт - <https://biblio-online.ru>  
Сайт Юридического института РУТ (МИИТ) (<http://ui-miit.ru/>).  
Физическая подготовка и приемы рукопашного боя. Библиотека libma.ru -  
[http://www.libma.ru/sport/samooborona\\_priemy\\_realnoi\\_ulichnoi\\_draki/p5.php](http://www.libma.ru/sport/samooborona_priemy_realnoi_ulichnoi_draki/p5.php)

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Microsoft Windows,  
Microsoft Office,  
Интернет-браузер

## **10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оснащённые наборами демонстрационного оборудования.

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащённое компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Спортивные залы и площадки Дома физкультуры РУТ (МИИТ), оснащённые соответствующим инвентарём и оборудованием.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в общесоциальной и профессиональной сферах. Учебный курс имеет свою систему, представляющую определенную, логически завершенную и стройную последовательность изучения разделов курса.

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины включает в себя цели освоения учебной дисциплины, место учебной дисциплины в структуре ОП ВО, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины (ожидаемые результаты образования и компетенции студента по завершении освоения программы учебной дисциплины), структуру и содержание учебной дисциплины; виды самостоятельной работы студентов; учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины; список основной и дополнительной литературы. Все это поможет студентам при подготовке к итоговой форме контроля и самостоятельному изучению разделов и тем учебной дисциплины.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия курса, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы. В ходе практических занятий раскрываются и разъясняются основные понятия изучаемого раздела, даются рекомендации по углубленному изучению курса. Также занятия служат

для контроля преподавателем уровня подготовки студентов, закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки доклад, приобретения опыта публичных выступлений, ведения дискуссии и защиты высказанной точки зрения. При подготовке к практическому занятию, студенту рекомендуется ознакомиться с учебными материалами настоящей рабочей программы учебной дисциплины.

Значимым методом изучения учебного курса является самостоятельная работа студента, состоящая из изучения научных трудов, учебной литературы, первоисточников по проблематике дисциплины.

Практическая направленность дисциплины предполагает высокий уровень ее интерактивности. В ходе аудиторной работы предусмотрены различные виды интерактивных занятий.

В целях контроля уровня подготовленности студентов, развития и закрепления у них профессиональных навыков и умений кратко письменного изложения своих мыслей по предложенной тематике преподаватель в ходе занятий проводит контрольные работы.