

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

СОГЛАСОВАНО:

Выпускающая кафедра ГПМЧП
Заведующий кафедрой ГПМЧП



В.М. Корякин

20 мая 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮИ



Н.А. Духно

21 мая 2019 г.

Кафедра «Физическая культура ИУИТ»

Автор Постол Ольга Львовна, к.п.н., доцент

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки:	40.03.01 – Юриспруденция
Профиль:	Гражданско-правовой
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год начала подготовки	2017

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
--	---

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

Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

2.1.1. Биология:

Знания: знания биологических процессов в организме человека

Умения: умения объяснить роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого студента

Навыки: навыки делать выводы на основе сравнения, по результатам наблюдений в процессе практических занятий

2.1.2. ОБЖ:

Знания: знания общих закономерностей возникновения опасностей, их свойств, последствий их влияния на организм человека, основ защиты здоровья и жизни человека, среды его обитания от опасностей

Умения: умения защитить человека в техносфере от негативных воздействий антропогенного и естественного происхождения и достижение комфортных условий жизнедеятельности

Навыки: навыки, направленные на уменьшение в техносфере негативных воздействий

2.1.3. Физическая культура:

Знания: знания научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни

Умения: умения применять методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья

Навыки: навыки использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2.2. Наименование последующих дисциплин

Результаты освоения дисциплины используются при изучении последующих учебных дисциплин:

2.2.1. Гос.Экзамен и/или защита ВКР

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	ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать и понимать: роль физической подготовки и ведения здорового образа жизни для полноценного решения профессиональных задач, основы правильной организации собственной жизнедеятельности в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, правовые основы, условия и пределы применяемой физической силы. Уметь: быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, обеспечивать личную безопасность, безопасность граждан и подчиненных для будущей повседневной служебной деятельности сотрудников Правоохранительных органов. Владеть: средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, методами физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, навыками самозащиты и силового задержания правонарушителей.

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 5	Семестр 6
Контактная работа	14	6,25	8,25
Аудиторные занятия (всего):	14	6	8
В том числе:			
лекции (Л)	4	2	2
практические (ПЗ) и семинарские (С)	10	4	6
Самостоятельная работа (всего)	50	26	24
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	72	36	36
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, зач.ед.:	2.0	1.0	1.0
Текущий контроль успеваемости (количество и вид текущего контроля)	ПК1	ПК1	ПК1
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ, ЗаО	ЗЧ	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	5	Раздел 1 Раздел Теоретический Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2					2	
2	5	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		8	10	ПК1, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
3	5	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			2		18	20	

№ 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	5	Зачет						4	ЗЧ
5	6	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.	2					2	
6	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.			2		8	10	ПК1, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
7	6	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			4		16	20	

№ 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
		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	6	Раздел 8 Дифференцированный зачет						4	ЗаО
9		Всего:	4		10		50	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	5	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	5	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.	2
3	6	Раздел Методико-практические занятия	Методико-практические занятия Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методика выполнения сложно координационных движений в усложненных условиях, при повышенных и физических и психических нагрузках.	2
4	6	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика выполнения приемов силового задержания при задержании подозреваемого в совершении преступления. Методика обеспечения самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях	4
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 активных форм проведения занятий (методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия, освоение методик эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

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	5	Раздел Методико-практические занятия	Изучение учебной литературы, разработка рефератов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
2	5	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. Изучение учебной литературы, разработка рефератов, решение тестовых заданий. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
3	5	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия Изучение новых двигательных действий (умений и навыков) 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. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	10
4	6	Раздел Методико-практические занятия	Изучение учебной литературы, разработка рефератов, решение тестовых заданий [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
5	6	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика выполнения приемов силового задержания при задержании подозреваемого в совершении преступления. Методика обеспечения самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях. Изучение учебной литературы, разработка рефератов, решение тестовых заданий. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	8
6	6	Раздел Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование	8

			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. [1]; [2]; [3]; [4]; [5]; [6]	
ВСЕГО:				50

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 (https://biblio- online.ru/)	Все разделы, стр. 3-424
2	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата	Л.В. Капиевич	М.: Издательство Юрайт, 2017 Электронно- библиотечная система ЮРАЙТ (https://biblio- online.ru/)	Все разделы, Стр. 3-141
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	М.: КноРус, 2016 Электронно- библиотечная система BOOK.RU (http://www.book.ru/)	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 (http://www.book.ru/)	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 (http://www.book.ru/)	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 (http://www.book.ru/)	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/>
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 МГУПС (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

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

Операционная система Microsoft Windows;
Пакет программ Microsoft Office;
Интернет-браузер.

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

Лекционные аудитории, оснащенные специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук или персональный компьютер; интерактивная доска или мультимедийный проектор и настенный экран с дистанционным управлением);
Спортивные залы и площадки Дома физкультуры РУТ (МИИТ), оборудованные 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.

Практическая направленность дисциплины предполагает высокий уровень ее интерактивности. В ходе аудиторной работы предусмотрены различные виды активных занятий: методико-практические занятия, учебно-тренировочные занятия, освоение методик эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками

В целях контроля уровня подготовленности студентов, развития и закрепления у них профессиональных навыков и умений краткого письменного изложения своих мыслей по предложенной тематике проводится написание рефератов.