

**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**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Специальность:	40.05.02 – Правоохранительная деятельность
Специализация:	Административная деятельность
Квалификация выпускника:	Юрист
Форма обучения:	очная
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 style="text-align: center;">Протокол № 9 15 мая 2019 г. Заведующий кафедрой</p>  <p style="text-align: right;">Ф.Р. Сибгатулина</p>
---	--

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) в виде электронного документа выгружена из единой корпоративной информационной системы управления университетом и соответствует оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)  
ID подписи: 1145  
Подписал: Заведующий кафедрой Сибгатулина Фаиля Равильевна  
Дата: 15.05.2019

Москва 2019 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью элективных курсов по физической культуре и спорту является:

- формирование общекультурных компетенций: ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области легкой атлетики, ОФП и специальной медицинской группы;
- формирование комплекса знаний, профессиональных умений и двигательных навыков в области баскетбола, ОФП и специальной медицинской группы, а также практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;

Для достижения поставленной цели предусматривается решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

Оздоровительные задачи – укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, коррекция телосложения. Результатом решения этой задачи должно стать улучшение физического развития и волевых качеств студентов.

Образовательные задачи – формирование двигательных умений и навыков, физической и психологической готовности студентов к успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;

- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности, овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре;

- формирование двигательных умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности.

Воспитательные задачи – формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни, воспитание физических и волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие).

## **2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре и спорту" относится к блоку 1 "Дисциплины (модули)" и входит в его вариативную 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-7.3 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:

328 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	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6	Семестр 7	Семестр 8
Аудиторные занятия (всего):									
В том числе:									
Самостоятельная работа (всего)	328	34	34	34	64	34	60	34	34
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины, часы:	328	34	34	34	64	34	60	34	34
Текущий контроль успеваемости и (количество и вид текущего контроля)	ПК1			ПК1	ПК1	ПК1	ПК1		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	ЗЧ			ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ	ЗЧ		

### 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 Методико-практические занятия Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви.					34	34	, Тестирование, подготовка доклада
2	2	Раздел 2 Методико-практические занятия Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях Целостный и расчлененный методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления.					34	34	, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
3	3	Раздел 9 Методико-практические занятия					12	12	ЗЧ, ПК I

№ 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
		Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.							
4	3	Раздел 10 Методико-практические занятия Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды прыжков. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.					16	16	
5	3	Раздел 11 Учебно-тренировочные занятия Тема: Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед,					6	6	

№ 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
		назад, боком и т.д.). Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противоборства с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.							
6	4	Раздел 12 Методико-практические занятия Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).					8	8	
7	4	Раздел 13 Методико-практические занятия Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).					10	10	
8	4	Раздел 14 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. Подводящие и					46	46	ЗЧ, ПК1



№ 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
		специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.							
9	5	Раздел 15 Методико-практические занятия Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха.					2	2	ЗЧ, ПК1, Тестирование, подготовка доклада
10	5	Раздел 16 Методико-практические занятия Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике. Виды и факторы отбора. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.					6	6	Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
11	5	Раздел 17 Учебно-тренировочные занятия Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и					26	26	

№ 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
		совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.							
12	6	Раздел 19 Методико-практические занятия Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.					12	12	ПК1, Тестирование, подготовка доклада
13	6	Раздел 20 Методико-практические занятия Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании.					16	16	, Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
14	6	Раздел 21					32	32	

№ 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
		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. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.							
15	6	Зачет						0	ЗЧ
16	7	Раздел 23 Методико-практические занятия Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).					10	10	Тестирование, подготовка доклада
17	7	Раздел 24 Методико-практические занятия Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).					12	12	Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
18	7	Раздел 25 Учебно-тренировочные занятия Обучение новым					12	12	

№ 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
		двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.							
19	8	Раздел 27 Методико-практические занятия Обязанности главной судебной коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судебной коллегии на соревнованиях (беговая бригада).					12	12	Тестирование, подготовка доклада
20	8	Раздел 28 Методико-практические занятия Работа судебной коллегии на соревнованиях (бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).					16	16	Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
21	8	Раздел 29 Учебно-тренировочные занятия Обучение новым					6	6	

№ 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
		двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.							
22		Раздел 3 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. Специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика							

№ 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
		обучения. Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.							
23		Зачет							
24		Раздел 5 Методико-практические занятия Контроль самочувствия. Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях.							Тестирование, подготовка доклада
25		Раздел 6 Методико-практические занятия Основы техники спортивной ходьбы и бега. Целостный и расчлененный методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления.							Контрольное тестирование оценки физической подготовленности
26		Раздел 7 Учебно-тренировочные занятия Специальные беговые упражнения в							

№ 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
		легкой атлетике. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Бег на короткие дистанции как средство воспитания быстроты. Техника и методика обучения. Бег на средние и длинные дистанции и спортивная ходьба как основные средства воспитания выносливости. Барьерный бег и упражнения с барьерами как средство развития гибкости, ловкости, координации и быстроты движений. Техника и методика обучения. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.							
27		Зачет							
28		Зачет							
29		Зачет							
30		Зачет							
31		Всего:					328	328	

#### **4.4. Лабораторные работы / практические занятия**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **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 1 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Легкая атлетика как вид спорта и часть физической культуры Обучение новым двигательным действиям умениям и навыкам, используемых в легкой атлетике. Методические принципы построения основной части занятия. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Страховка. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви.	34
2	2	РАЗДЕЛ 2 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Основные методы формирования двигательных навыков в легкоатлетических упражнениях Целостный и расчлененный методы. Практическое воспроизведение. Ошибки и пути их исправления.	34
3	3	РАЗДЕЛ 9 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Основы техники метаний. Цель спортивных метаний. Условное деление техники метаний на фазы, их задачи. Характеристика фаз.	12
4	3	РАЗДЕЛ 10 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Основы техники прыжков. Цель легкоатлетических прыжков. Виды прыжков. Биомеханические особенности прыжка в длину. Фазы. Характеристика фаз.	16
5	3	РАЗДЕЛ 11 Учебно-тренировочные занятия	Учебно-тренировочные занятия  Тема: Обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), и совершенствование ранее изученных, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Специальные упражнения для освоения техники преодоления барьера (сидя, стоя в упоре у стены). Упражнения для маховой и для толчковой ноги. Ходьба через барьеры (вперед, назад, боком и т.д.). Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.	6
6	4	РАЗДЕЛ 12 Методико-	Методико-практические занятия	8

		практические занятия	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	
7	4	РАЗДЕЛ 13 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	10
8	4	РАЗДЕЛ 14 Учебно-тренировочные занятия	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. Подводящие и специальные упражнения для овладения свободным, естественным бегом/ходьбой. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.	46
9	5	РАЗДЕЛ 15 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Использование повторного, переменного и интервального методов для воспитания выносливости. Длина отрезков, скорость передвижения и паузы отдыха.	2
10	5	РАЗДЕЛ 16 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Спортивный отбор и прогнозирование результатов в л/атлетике. Виды и факторы отбора. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.	6
11	5	РАЗДЕЛ 17 Учебно-тренировочные занятия	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. Выполнение упражнений на внимание и координацию движений. Выполнение элементов подвижных игр (в зале и на местности). Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противостояния с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.	26
12	6	РАЗДЕЛ 19 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	12
13	6	РАЗДЕЛ 20 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Классификация соревнований. Календарь и положение о соревнованиях.	16

14	6	РАЗДЕЛ 21 Учебно-тренировочные занятия	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. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противоборства с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.	32
15	7	РАЗДЕЛ 23 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).	10
16	7	РАЗДЕЛ 24 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей).	12
17	7	РАЗДЕЛ 25 Учебно-тренировочные занятия	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. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противоборства с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.	12
18	8	РАЗДЕЛ 27 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада).	12
19	8	РАЗДЕЛ 28 Методико-практические занятия	Методико-практические занятия  Работа судейской коллегии на соревнованиях (бригады для проведения прыжков и метаний и т.п.).	16
20	8	РАЗДЕЛ 29 Учебно-тренировочные занятия	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. Развитие специальных физических способностей, необходимых в условиях силового противоборства с правонарушителем, посредством многократного выполнения технических приемов.	6
ВСЕГО:				328

## 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	А. Б. Муллер [и др.].	Издательство Юрайт, 2017  Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ ( <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> )	стр. 3-424
2	Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата	Л. В. Капилевич	Издательство Юрайт, 2017  Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ ( <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a> )	Стр. 3-141
3	Физическая культура: учебник	М.Я. Виленский под ред. и др.	КноРус, 2016  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	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	КноРус, 2016  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	стр. 3-299
5	Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие	О.Ю. Масалова	КноРус, 2016  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	стр. 3-184
6	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие	М.Я. Виленский, А.Г. Горшков	КноРус, 2015  Электронно-библиотечная система BOOK.RU ( <a href="http://www.book.ru/">http://www.book.ru/</a> )	Все разделы Стр. 3-293

## 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:// minsport.gov.ru /](http://minsport.gov.ru/)  
Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта – <http://sportlaws.infosport.ru>  
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму – <http://www.tpfk.infosport.ru>  
Электронная библиотека Book.ru <http://book.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 групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.  
Спортивные залы и площадки Дома физкультуры РУТ (МИИТ), оснащённые необходимым 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 краткого письменного изложения своих мыслей по предложенной тематике преподаватель в ходе занятий проводит контрольные работы.