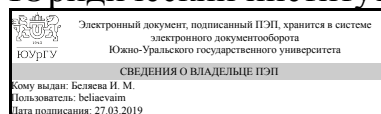


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Юридический институт



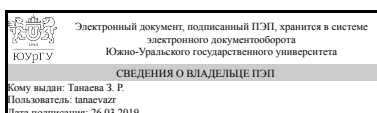
И. М. Беляева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к ОП ВО от 26.06.2019 №084-2063**

дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность  
уровень специалист тип программы Специалитет  
специализация Административная деятельность  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Профессиональная подготовка и управление в  
правоохранительной сфере

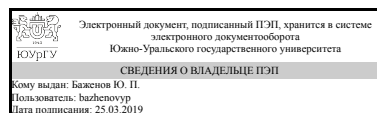
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению  
подготовки 40.05.02 Правоохранительная деятельность, утверждённым приказом  
Минобрнауки от 16.11.2016 № 1424

Зав.кафедрой разработчика,  
д.пед.н., доц.



З. Р. Танаева

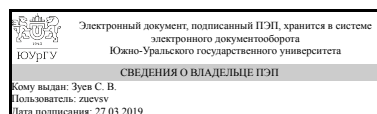
Разработчик программы,  
старший преподаватель



Ю. П. Баженов

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой  
Правоохранительная  
деятельность и национальная  
безопасность  
д.юрид.н., доц.



С. В. Зуев

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цели: формирование физической и психофизической готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: - формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни; - физическое самосовершенствование и самовоспитание, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы, а именно, приемов самозащиты; - изучение боевых приемов борьбы с использованием специальных средств, их применение в экстремальных условиях; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к осуществлению профессиональной деятельности.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина " Физическая культура " (Б.1.01) относится к базовой части дисциплин учебного плана, обеспечивает в учебном процессе контекст целей и содержания будущей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Содержание включает в себя, общефизическую подготовку, комплексно-силовые упражнения на открытой местности с прохождением полосы препятствий спецподразделений правоохранительных органов (ОМОН, спецназ, МЧС и т.д.); совершенствование приемов самозащиты, задержания правонарушителя и его сопровождения, а также изучение приемов задержания правонарушителя и его сопровождения в экстремальных условиях, приемов задержания правонарушителя и его сопровождения с использованием специальных средств.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)  | Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)  |
|--|---|
| ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | Знать:- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни человека; - способы самоконтроля за состоянием здоровья;                  |
|  | Уметь:- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; |
|  | Владеть:- навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности.  |
| ПК-18 способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению               | Знать:- основные способы самозащиты без оружия; - тактику силового задержания и обезвреживания противника; - приемы   |

|   |  |
|---|--|
| <p>правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительных органов, по линии которых осуществляется подготовка специалистов</p>  | <p>рукопашного боя; -способы переноски партнера; - способы наружного осмотра; - причины травматизма при применении боевых приемов борьбы;</p> <p>Уметь:- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей; - систематически тренировать технику выполнения приемов рукопашного боя; - объяснять в каких случаях применяются боевые прием борьбы ; - показать боевые приемы борьбы в медленном темпе, объяснив на какие элементы нужно обратить особое внимание;</p> <p>Владеть:- способами переноски партнера в различных ситуациях; - понятийным аппаратом, применяемом для обозначения техники рукопашного боя; - навыками проведения наружного осмотра;</p>  |
| <p>ПК-23 способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач</p> | <p>Знать:- основные виды чрезвычайных обстоятельств и чрезвычайных ситуаций; - правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести и характера повреждений; - методы оказания первой медицинской помощи, обеспечения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач; - средства и методы развития профессионально важных психофизических качеств и формирования двигательных умений и навыков необходимых для сотрудников правоохранительных органов;</p> <p>Уметь:- обеспечивать безопасность граждан, личную, личного состава; - оказывать само- и взаимопомощь; - принимать участие в проведении спасательных и др. неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;</p> <p>Владеть:- навыками принятия необходимых мер по защите и обеспечению безопасности граждан в процессе служебной деятельности; - навыками оказания первой помощи при несчастных случаях, авариях, правонарушениях (преступлениях) и т.д.;</p> |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                 | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|---|---|
| Б.1.34.01 Тактико-специальная подготовка, ЭД.1.01 Физическая культура и спорт | Не предусмотрены                            |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч.

| Вид учебной работы   | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |  |
|--|-------------|------------------------------------|--|
|  |             | Номер семестра                     |  |
|  |             | 6                                  |  |
| Общая трудоёмкость дисциплины  | 72          | 72                                 |  |
| <i>Аудиторные занятия:</i>   | 72          | 72                                 |  |
| Лекции (Л)   | 0           | 0                                  |  |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 72          | 72                                 |  |
| Лабораторные работы (ЛР)   | 0           | 0                                  |  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>  | 0           | 0                                  |  |
| Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                         | -           | экзамен                            |  |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины  | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|---|---|---|----|----|
|           |   | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Общездоровьесберегающая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика, лыжная подготовка) | 24  | 0 | 24 | 0  |
| 2         | Комплексные занятия   | 18  | 0 | 18 | 0  |
| 3         | Боевые приемы борьбы  | 30  | 0 | 30 | 0  |

##### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

##### 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара   | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---|--------------|
| 1-3       | 1         | Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)   | 6            |
| 4-6       | 1         | Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)  | 6            |
| 7-9       | 1         | Общая физическая подготовка (Лыжная подготовка)   | 6            |
| 10-12     | 1         | Общездоровьесберегающая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика, лыжная подготовка)   | 6            |
| 13-15     | 2         | Комплексно-силовые упражнения на открытой местности. Прохождение полосы препятствий спецподразделений правоохранительных органов (ОМОН, спецназ, МЧС и т.д.). | 6            |

|       |   |  |   |
|-------|---|--|---|
| 16-18 | 2 | Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях   | 6 |
| 18-21 | 2 | Комплексные занятия  | 6 |
| 22-24 | 3 | Боевые приемы борьбы: совершенствование приемов самозащиты, задержания правонарушителя и его сопровождения       | 6 |
| 25-27 | 3 | Боевые приемы борьбы: приемы задержания правонарушителя и его сопровождения в экстремальных условиях             | 6 |
| 28-30 | 3 | Боевые приемы борьбы: приемы задержания правонарушителя и его сопровождения с использованием специальных средств | 6 |
| 31-33 | 3 | Боевые приемы борьбы   | 6 |
| 34-36 | 3 | Боевые приемы борьбы   | 6 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Не предусмотрена

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

| Инновационные формы учебных занятий                 | Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)          | Краткое описание  | Кол-во ауд. часов |
|---|---------------------------------|---|-------------------|
| Технология АМО (активных методов обучения)          | Практические занятия и семинары | Ролевые игры (Имитируется тактика поведения сотрудников ОВД и их взаимосвязанные функциональные действия при комплексном решении задач правоохранительной деятельности) Технология имитационного моделирования(общая физическая подготовка, лыжная подготовка, боевые приемы борьбы) Технологии личностно-ориентированного образования (учет особенностей каждого студента, включение его в собственно-личностные функции при выполнении силовой гимнастики, боевых приемов борьбы) | 32                |
| Здоровьесберегающие технологии                      | Практические занятия и семинары | Упражнения, направленные на профилактику искривления осанки, плоскостопия (упражнения на укрепление мышечного корсета, мышц стопы), дыхательные упражнения.   | 10                |
| Технология использования в обучении игровых методов | Практические занятия и семинары | Организация и проведение спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)   | 20                |

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

|   |   |
|---|---|
| Инновационные формы обучения            | Краткое описание и примеры использования в темах и разделах                       |
| Практические занятия по рукопашному бою | Применение приемов борьбы для задержания правонарушителей в ограниченных условиях |

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

| Наименование разделов дисциплины  | Контролируемая компетенция ЗУНы  | Вид контроля (включая текущий)  | №№ заданий                             |
|---|--|---------------------------------|--|
| Общеподготовительная (легкая атлетика, силовая гимнастика, лыжная подготовка) | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни   | текущий (выполнение упражнений) | Материалы для текущего контроля №№40   |
| Все разделы   | ПК-18 способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительных органов, по линии которых осуществляется подготовка специалистов | промежуточный (экзамен)         | Вопросы для подготовки к экзамену №№30 |
| Все разделы   | ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни   | промежуточный (экзамен)         | Вопросы для подготовки к экзамену №№30 |
| Все разделы   | ПК-23 способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач                       | промежуточный (экзамен)         | Вопросы для подготовки к экзамену №№30 |

### 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

| Вид контроля                    | Процедуры проведения и оценивания   | Критерии оценивания  |
|---------------------------------|---|--|
| текущий (выполнение упражнений) | Упражнения на выносливость; упражнение на силу; упражнения на быстроту; упражнения на ловкость; упражнения на гибкость; комплексно – силовое упражнение | Отлично: Подтягивание на перекладине: юноши - 12 р., девушки - 13р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 14р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 40р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1'): девушки - 47 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 55, девушки - 50; Бег 100 м: юноши - 13,50 сек; девушки - 16,50 сек. Челночный бег 10х10 м: юноши - 26 сек, девушки - 30сек; Бег |

|                                |   |  |
|--------------------------------|---|--|
|                                |   | <p>1000 м: юноши - 3,20мин, девушки - 4.00 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 18,00 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 23,30 мин.</p> <p>Хорошо: Подтягивание на перекладине: юноши - 10 р., девушки - 10р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 12р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 30р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1`): девушки - 40 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 50, девушки - 45; Бег 100 м: юноши - 14,8 сек; девушки - 17,05 сек. Челночный бег 10х10 м: юноши - 27 сек, девушки - 32сек; Бег 1000 м: юноши - 3,40мин, девушки - 4.20 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 19,30 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 25,30 мин.</p> <p>Удовлетворительно: Подтягивание на перекладине: юноши - 9 р., девушки - 9р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 10р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 20р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1`): девушки - 34 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 45, девушки - 40; Бег 100 м: юноши - 15,1сек; девушки - 17,5 сек. Челночный бег 10х10 м: юноши - 28 сек, девушки - 34сек; Бег 1000 м: юноши - 4мин, девушки - 4.40 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 20.20 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 26,30 мин.</p> <p>Неудовлетворительно: не уложился в нормативы</p> |
| <p>промежуточный (экзамен)</p> | <p>экзамен: оценка по боевым приемам борьбы выставляется на основании демонстрации приемов на несопротивляющемся партнере, или по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка, или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя (приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение ( удары руками и ногами; защиты от ударов руками и ногами; приемы самостраховки; стойки, передвижения; освобождение от захватов и обхватов; обезоруживание правонарушителя при ударе ножом: сверху, снизу, колющим ударом, колюще-режущим ударом, задержание с использованием бросков; пресечение действий правонарушителя с огнестрельным оружием; пресечение</p> | <p>Отлично: выполнено 5 приемов, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий уверенно и эффективно защитился от атакующих действий, подавил сопротивление, ограничил свободу передвижения ассистента</p> <p>Хорошо: выполнено 4 приема, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий уверенно защитился от атакующих действий, ограничил свободу передвижения ассистента</p> <p>Удовлетворительно: выполнено 3 приема, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий смог защититься от атакующих действий, ограничил свободу передвижения ассистента</p> <p>Неудовлетворительно: прием проведен без шокирующего удара, не в</p>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | действий правонарушителя с палкой; связывание правонарушителя ремнем и веревкой; способы проведения личного досмотра; способы взаимодействия при задержании), способы самозащиты и задержания правонарушителя с использованием специальных средств (браслеты, палки резиновые), в том числе, в экстремальных условиях). | соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения. |
|--|---|--|

### 7.3. Типовые контрольные задания

| Вид контроля                          | Типовые контрольные задания   |
|---------------------------------------|---|
| текущий<br>(выполнение<br>упражнений) | <p>Материалы для текущего контроля по разделам:<br/> общефизическая подготовка, лыжная подготовка, плавание, комплексные занятия</p> <p>1. Упражнения на выносливость бег 400 м, 800 м; – бег 1000 м, 2000 м, 3000 м; – кросс по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м; – ходьба 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м; – лыжная подготовка 3000 м, 5000 м; – плавание 50 м, 100 м.</p> <p>2. Упражнение на силу: – подтягивание; – подтягивание на низкой перекладине; – подъем переворотом; – комплексное силовое упражнение; – сгибание и разгибание рук в упоре на полу; – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; – поднимание прямых ног к перекладине; – угол на брусьях; – поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой; – выпрыгивание вверх из положения полного приседа; – приседание с отягощением; – рывок гири 16, 24, 32 кг; –упражнения с резиновым эспандером; – упражнения на силу на тренажерах.</p> <p>3. Упражнения на быстроту: – челночный бег 10 x 10 м; – бег 60 м, 100 м, 200 м; – прыжки в длину с места; – прыжки в длину с разбега; – упражнение на быстроту с мячом.</p> <p>4. Упражнения на ловкость: – продвижение по кругу прыжками с одновременными поворотами; – сочетание бега, проползания, перепрыгиваний через несложные препятствия; – сочетание бега с кувырками; – сочетание кувырков с приемами самостраховки; – упражнения с мячом, медболом, другими предметами.</p> <p>5. Упражнения на гибкость: – «мостик» на руках и ногах; – упражнение – перекат грудь, живот, бедра без помощи рук; – тестовые упражнения на гибкость; – кувырки вперед, назад, через препятствие.</p> <p>6. Упражнения на силу и выносливость: – КСУ ( комплексно – силовое упражнение). Последовательное выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сгибание и разгибание рук в упоре;</li> <li>• прыжком, упор лежа, упор присев;</li> <li>• поднимание туловища из положения лежа;</li> <li>• из приседа выпрыгивание вверх.</li> </ul> <p>Юноши выполняют каждый элемент 10 раз, девушки 5 раз.</p> <p>Комплексные занятия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексные занятия проводятся путем чередования физических упражнений из учебных тем для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, а также проведение приемов самозащиты в различных сложных и экстремальных ситуациях.</li> </ul> <p>Система оценивания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль физических качеств - 50 баллов;</li> <li>• посещение учебных занятий - 20 баллов;</li> <li>• рефераты по спортивным темам и их защита (освобожденные от занятий физической культуры) - 5 баллов.</li> </ul> |



|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | <p>Зачет выставляется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачтено – 75 баллов ;</li> <li>• Не зачтено – менее 75 баллов.</li> </ul> <p>Положения контроля по направлениям:</p> <p>1. Контроль физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Сила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>• подтягивание на низкой перекладине (девушки);</li> <li>• сгибание, разгибание рук в упоре на полу (девушки);</li> <li>• рывок гири 16 кг (юноши);</li> <li>• поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (девушки);</li> <li>• приседание за 1 минуту.</li> </ul> <p>Быстрота:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 100 м;</li> <li>• бег 10х10 м, 20х20;</li> <li>• прыжок в длину с разбега;</li> <li>• прыжок в длину с места.</li> </ul> <p>Выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 1000 м (юноши, девушки);</li> <li>• бег 2000 м (девушки);</li> <li>• бег 3000 м (юноши);</li> <li>• лыжная гонка 3,5 км.</li> </ul> <p>Гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;</li> <li>• кувырок вперед, назад;</li> <li>• «мостик»;</li> <li>• кувырок-поворот через правое и левое плечо.</li> </ul> <p>материалы для текущего контроля по общефизической подготовке.pdf</p>   |
| <p>промежуточный<br/>(экзамен)</p> | <p>1. Техника наружного осмотра под угрозой применения табельного оружия в положении лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка головы при наружном осмотре лежащего на животе под угрозой пистолетом</li> <li>- проверка одежды, повернув задерживаемого на бок, грудью к себе под угрозой автоматом</li> <li>- проверка брюк и обуви, лежащего на животе угрозой пистолетом</li> <li>- проверка одежды, повернув задержанного на бок, спиной к себе под угрозой автомата</li> <li>- проверка одежды, повернув задержанного на бок, спиной к себе под угрозой пистолетом</li> </ul> <p>2. Техника поверхностного осмотра, стоящего противника с упором руками (в стену, в автомашину):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка одежды задерживаемого в положении стоя с упором руками под угрозой автоматом</li> <li>- проверка одежды задерживаемого в положении стоя с упором руками под угрозой пистолетом</li> </ul> <p>3. Техника надевания наручников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- надевание наручников стоя;</li> <li>- надевание наручников лежа</li> </ul> <p>4. Техника приемов самозащиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховка при падении на правый, левый бок, на спину из положения приседа, полуприседа, стоя</li> <li>- самостраховка при падении вперед с опорой на руки</li> <li>- самостраховка с помощью партнера</li> </ul> <p>5. Удары рукой, ногой, головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары прямо кулаком</li> <li>- удары наотмашь: кулаком, ребром ладони, пяткой</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары сбоку: кулаком, ребром ладони, локтем</li> <li>- удары снизу: кулаком, основанием ладони, коленом, подъемом, носком стопы</li> <li>- удары вперед: стопой, головой</li> <li>- удары назад: кулаком, локтем, пяткой, подошвенной частью стопы</li> <li>- удары в сторону: локтем, пяткой, подошвенной частью стопы</li> <li>- удары головой: вперед, назад</li> <li>6. Техника сопровождения правонарушителя: <ul style="list-style-type: none"> <li>- загиб руки за спину замком</li> <li>- загиб руки за спину скручиванием внутрь</li> <li>- загиб руки за спину в условиях максимально приближенных к реальным</li> </ul> </li> <li>7. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа <ul style="list-style-type: none"> <li>- освобождение от захватов за горло, одежду на груди спереди стоя</li> <li>- освобождение от захвата за ноги, ногу спереди</li> <li>- освобождение от обхвата шеи сзади плечом и предплечьем</li> </ul> </li> <li>8. Взаимодействие с напарником при обезвреживании правонарушителя и его сопровождения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимопомощь при угрозе холодным оружием</li> <li>- взаимопомощь при угрозе огнестрельным оружием</li> </ul> </li> </ul> <p>Вопросы для подготовки к экзамену по учебной дисциплине.pdf</p> |
|--|--|

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" Учеб. пособие для вузов по специальности 03310 "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. - 268, [1] с.
2. Лечебная физическая культура Справ. В. А. Елифанов, Д. М. Аронов, Н. А. Белая и др.; Под ред. В. А. Елифанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 2004. - 587, [1] с.
3. Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

#### б) дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента Текст учеб. пособие для сред. проф. образования В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. - 335 с.
2. Шарапова, И. Р. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы Учеб. пособие И. Р. Шарапова; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физвоспитание; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2002. - 24,[1] с.
3. Лечебная физическая культура Текст учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил.
4. Спортивные игры: Техника, тактика обучения Учеб. пособие для пед. вузов по специальности 033100 - Физическая культура Ю. Д. Железняк,

Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Academia, 2001. - 517, [1] с.

5. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента Текст учеб. пособие для вузов по направлению и специальности "Соц. работа" А. А. Бишаева. - М.: КноРус, 2013

6. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента Текст учеб. пособие для вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с. ил.

7. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100-Физическая культура. - М.: Академия, 2001. - 309,[3] с. ил.

8. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков Текст учеб. пособие по специальностям: 060101 "Лечеб. дело", 060103 "Педиатрия", 060104 "Мед.-профилакт. дело" Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 174, [1] с. ил. 22 см.

9. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура Учеб. пособие для вузов по специальностям 022500 "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" и 0323 "Адаптив. физ. культура" С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.

10. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж Текст учебник для мед. училищ и колледжей В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 524, [1] с. ил.

11. Жилкин, А. И. Легкая атлетика Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 - Физическая культура А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 463, [1] с. ил.

12. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура Учеб. для вузов по специальности "Оздоровит. физ. культура" А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 526, [1] с.

*в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

1. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ журнал. - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2001-2015

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Методические указания для студентов

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

2. Методические указания для студентов

### **Электронная учебно-методическая документация**

| № | Вид литературы | Наименование разработки | Наименование ресурса в электронной форме | Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный до- |
|---|----------------|-------------------------|--|---|
|---|----------------|-------------------------|--|---|

|   |  |   |   | ступ)                     |
|---|--|---|---|---------------------------|
| 1 | Методические пособия для самостоятельной работы студента | Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов. [Электронный ресурс] / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a> — Загл. с экрана. | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 2 | Основная литература                                      | Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 112 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9175">http://e.lanbook.com/book/9175</a> — Загл. с экрана.  | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 3 | Основная литература                                      | Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/10846">http://e.lanbook.com/book/10846</a> — Загл. с экрана.                                     | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 4 | Дополнительная литература                                | Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 388 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/51781">http://e.lanbook.com/book/51781</a> — Загл. с экрана.                   | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 5 | Дополнительная литература                                | Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/79296">http://e.lanbook.com/book/79296</a> — Загл. с экрана.  | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 6 | Основная литература                                      | Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/45580">http://e.lanbook.com/book/45580</a> — Загл. с экрана.  | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 7 | Дополнительная литература                                | Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федулina. — Электрон. дан. — БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/56657">http://e.lanbook.com/book/56657</a> — Загл. с экрана.  | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 8 | Дополнительная   | Маргазин, В.А. Гигиена физической   | Электронно-                                       | Интернет /                |

|    |  |   |   |                           |
|----|--|---|---|---------------------------|
|    | литература   | культуры и спорта: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/59828">http://e.lanbook.com/book/59828</a> — Загл. с экрана.   | библиотечная система издательства Лань            | Авторизованный            |
| 9  | Методические пособия для самостоятельной работы студента | Физическая культура. Критерии оценки успеваемости студентов: методические указания для студентов, обучающихся по укрупненным группам направлений. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2015. — 52 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/68438">http://e.lanbook.com/book/68438</a> — Загл. с экрана.          | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 10 | Дополнительная литература                                | Князев, В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России. [Электронный ресурс] / В.М. Князев, С.С. Прокопчук. — Электрон. дан. — СПб. : НИУ ИТМО, 2013. — 167 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/71158">http://e.lanbook.com/book/71158</a> — Загл. с экрана.  | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 11 | Дополнительная литература                                | Евсеев, Ю.И. Физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/70303">http://e.lanbook.com/book/70303</a> — Загл. с экрана.  | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 12 | Дополнительная литература                                | Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/72033">http://e.lanbook.com/book/72033</a> — Загл. с экрана.   | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 13 | Основная литература                                      | Морозов, В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / В.О. Морозов, О.В. Морозов. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/72665">http://e.lanbook.com/book/72665</a> — Загл. с экрана.  | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |
| 14 | Дополнительная литература                                | Калинина, И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов: учеб. пособие . [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Научный консультант, 2016. — 88 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/91775">http://e.lanbook.com/book/91775</a> — Загл. с экрана. | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Интернет / Авторизованный |

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.   | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий  |
|---------------------------------|----------|---|
| Практические занятия и семинары | 005 (8Э) | Велотренажер – 1 шт, гриф для штанги – 2шт, гриф для штанги 1 шт, дорожка беговая – 1 шт, комбинированный тренажер тяга сверху + к поясу – 1 шт, силовая рама – 1 шт. , скамья Скотта – 1 шт. , скамья горизонтальная – 2 шт., скамья для жима лежа – 1 шт., стойка для жима лежа и приседаний – 1 шт., скамья для прессы регулируемая – 1 шт, скамья универсальная для жима – 1 шт., стойка для ган-телей 2-х ярусная на 10 пар – 1 шт., тренажер Баттерфляй – задние дельты, свободный вес – 1 шт., тренажер для прокачки ног – 1 шт., гантели – 20 шт., диск для штанги – 24 шт., татами – 20 шт |