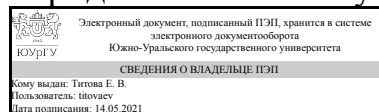


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Юридический институт



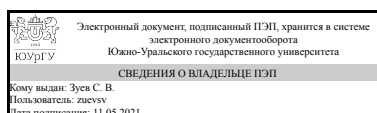
Е. В. Титова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Б.1.01 Физическая культура  
для специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
уровень специалист тип программы Специалитет  
специализация Гражданско-правовая  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Правоохранительная деятельность и национальная безопасность

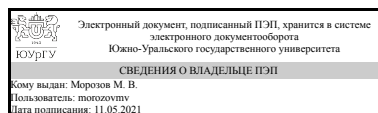
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.12.2016 № 1614

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



С. В. Зуев

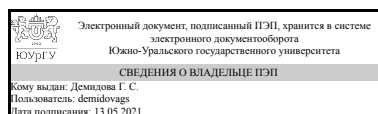
Разработчик программы,  
доцент



М. В. Морозов

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой  
Гражданское право и  
гражданское судопроизводство  
к.юрид.н., доц.



Г. С. Демидова

## 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)
ПК-17 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	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;
	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; 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.;
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:основные способы самозащиты без оружия; - тактику силового задержания и обезвреживания противника; - приемы рукопашного боя; -способы переноски партнера; - способы наружного осмотра; - причины травматизма при применении боевых приемов борьбы;

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.34.01 Тактико-специальная подготовка

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>	8	8
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8

Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	64	64
Подготовка реферата	20	20
Подготовка к экзамену	14	14
Подготовка к сдаче нормативов по общефизической подготовке, комплексно-силовым упражнениям, боевым приемам борьбы.	30	30
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общефизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика, лыжная подготовка)	2	0	2	0
2	Комплексные занятия	2	0	2	0
3	Боевые приемы борьбы	4	0	4	0

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общефизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	2
2	2	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	2
3	3	Боевые приемы борьбы: совершенствование приемов самозащиты, задержания правонарушителя и его сопровождения	2
4	3	Боевые приемы борьбы: приемы задержания правонарушителя и его сопровождения с использованием специальных средств	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к сдаче нормативов по общефизической подготовке, комплексно-силовым упражнениям, боевым приемам борьбы.	ПУМД осн. лит. №1, УММ.	30
Подготовка к экзамену	ПУМД осн. лит. №1, УММ.	14
Подготовка реферата	ПУМД осн. лит. №2, доп. лит. №1-12; ЭУМД: осн. лит. №2,3,6; доп. лит. №4,5,7-	20

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

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Ролевые игры	Практические занятия и семинары	Имитируется тактика поведения сотрудников ОВД и их взаимосвязанные функциональные действия при комплексном решении задач правоохранительной деятельности. Ролевая игра и задержание правонарушителя вдвоем, в составе группы.	4

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

Не предусмотрены

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
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	текущий (реферат)	реферат № 1-50
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий
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 №№1-30
Все разделы	ПК-17 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 №№1-30
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	текущий (сдача нормативов)	Материалы для текущего контроля №№40
Все разделы	ПК-17 способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях,	текущий (сдача нормативов)	Материалы для текущего

	<p>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>контроля №№40</p>
--	---	--	----------------------

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
<p>текущий (реферат)</p>	<p>Защита реферата производится на последнем практическом занятии семестра. Работа должна быть выполнена в соответствии с методическими рекомендациями. Время отведенное на защиту 10 минут. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179).</p> <p>Доклад имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты. Студент выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал – 10 баллов.</p> <p>Доклад студента имеет чёткую структуру и логику изложения, вопрос в общем раскрыт, в работе присутствуют ссылки на нормативно-правовые акты, однако не обоснована собственная точка зрения - 8 баллов. Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа - 6 баллов.</p> <p>Неправильно подготовленный реферат или отсутствие его оценивается в 0 баллов. Максимально количество баллов 10. Коэффициент мероприятия - 0.2</p>	<p>Отлично: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 85...100%</p> <p>Хорошо: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 75...84%</p> <p>Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 60...74%</p> <p>Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 0...59%</p>
<p>Бонусное задание</p>	<p>Оценка результатов участия студентов в соревнованиях производится в форме предоставления копий документов с характеристикой соревнований по видам спорта согласно учебной программе, подтверждающих показанные результаты и занятые призовые места.</p> <p>При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся 9 утверждена приказом</p>	<p>Зачтено: +15 % за участие в соревнованиях международного и российского уровня и достижение высоких результатов; +10 % за достижение высоких результатов в соревнованиях регионального и университетского уровня; +5 % за участие в соревнованиях регионального и университетского уровня</p> <p>Не зачтено: -</p>

	<p>ректора от 24.05.2019 г. № 179).  Максимально возможная величина бонус-рейтинга - 10 баллов.  Максимально возможная величина бонус-рейтинга +15 %.</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 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). При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179).  Критерии оценивания: : 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 - 40 баллов, выполнено 4 приема, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий уверенно защитился от атакующих действий, ограничил свободу передвижения ассистента - 30 баллов; выполнено 3 приема, прием проведен согласно</p>	<p>Отлично: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 85...100%  Хорошо: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 75...84%  Удовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 60...74%  Неудовлетворительно: Величина рейтинга обучающегося за реферат составляет 0...59%</p>

	<p>описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий смог защититься от атакующих действий, ограничил свободу передвижения ассистента - 20 баллов; прием проведен без шокирующего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения - 0 баллов. Максимальное количество баллов – 40.</p>	
<p>текущий (сдача нормативов)</p>	<p>Оценка деятельности обучающихся по сдаче нормативов осуществляется в течение текущих практических занятий в конце каждого раздела дисциплины. Студентам выдаются упражнения на выносливость; упражнение на силу; упражнения на быстроту; упражнения на ловкость; упражнения на гибкость; комплексно – силовое упражнение, упражнения по выполнению боевых приемов борьбы. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. №179).</p> <p>Критерии оценивания по Разделу 1 (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 10x10 м: юноши - 26 сек, девушки - 30сек; Бег 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.) --20 баллов; (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 10x10 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.) --15 баллов; (подтягивание на перекладине: юноши - 9 р., девушки - 9р.; Сгибание, разгибание</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60% Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60%</p>



	<p>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 10x10 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.)-- 10 баллов; не уложился в нормативы - 0 баллов. По разделу 2: последовательное выполнение упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре; прыжком, упор лежа, упор присев; поднимание туловища из положения лежа; из приседа выпрыгивание вверх. Юноши выполняют каждый элемент 10 раз, девушки 5 раз 15 баллов; юноши выполняют каждый элемент 8 раз, девушки 4 раз - 10 баллов, Юноши выполняют каждый элемент 10 раз, девушки 6 раз - 5 баллов, упражнения не выполнены - 0 баллов. По разделу 3: студентам выдаются упражнения: приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение; техника сопровождения правонарушителя; техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа; комплексные упражнения. Выполнены все упражнения - 15 баллов, выполнены с незначительными ошибками - 1 баллов; не выполнение задания оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов по трем разделам 50 баллов. Весовой коэффициент мероприятия - 0.8</p>	
--	---	--

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
текущий (реферат)	<p>Примерные темы для рефератов по дисциплине "Физическая культура" 1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей. 2. Физическая культура в ВУЗЕ. 3. История возникновения и развития Олимпийских игр. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. 5. Здоровый образ жизни студентов. 6. Символика и атрибутика Олимпийских игр. 7. Двигательный режим и его значение. 8. Физическая культура и спорт как социальные феномены. 9. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре. 10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. 11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры. 12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 13. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной</p>

	<p>физической культуры на организм. 14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека. 15. Бег, как средство укрепления здоровья. 16. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание. 17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека. 18. Формирование двигательных умений и навыков. 19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества). 20. Основы спортивной тренировки. 21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека. 24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. 26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 27. Баскетбол 28. Виды массажа 29. Виды физических нагрузок, их интенсивность 30. Влияние физических упражнений на мышцы</p> <p>Рефераты.pdf</p>
Бонусное задание	
промежуточный (экзамен)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника наружного осмотра под угрозой применения табельного оружия в положении лежа: <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> </li> <li>2. Техника поверхностного осмотра, стоящего противника с упором руками (в стену, в автомашину): <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> </li> <li>3. Техника надевания наручников: <ul style="list-style-type: none"> <li>- надевание наручников стоя;</li> <li>- надевание наручников лежа</li> </ul> </li> <li>4. Техника приемов самозащиты: <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> </li> <li>5. Удары рукой, ногой, головой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары прямо кулаком</li> <li>- удары наотмашь: кулаком, ребром ладони, пяткой</li> <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> </ul> </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> </ul> </li> </ol>

	<p>- загиб руки за спину в условиях максимально приближенных к реальным</p> <p>7. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа</p> <p>- освобождение от захватов за горло, одежду на груди спереди стоя</p> <p>- освобождение от захвата за ноги, ногу спереди</p> <p>- освобождение от обхвата шеи сзади плечом и предплечьем</p> <p>8. Взаимодействие с напарником при обезвреживании правонарушителя и его сопровождения:</p> <p>- взаимопомощь при угрозе холодным оружием</p> <p>- взаимопомощь при угрозе огнестрельным оружием</p> <p>Вопросы к экзамену.pdf</p>
текущий (сдача нормативов)	<p>1. Упражнения на выносливость бег 400 м, 800 м; – бег 1000 м, 2000 м, 3000 м;</p> <p>2. Упражнение на силу: – подтягивание; – подтягивание на низкой перекладине; – подъем переворотом; – 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;</p> <p>3. Упражнения на быстроту: – прыжки в длину с места; – прыжки в длину с разбега; – упражнение на быстроту с мячом.</p> <p>4. 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>Положения контроля по направлениям:</p> <p>1. Контроль физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Сила:</p> <p>подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>подтягивание на низкой перекладине (девушки);</p> <p>сгибание, разгибание рук в упоре на полу (девушки);</p> <p>рывок гири 16 кг (юноши);</p> <p>поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (девушки);</p> <p>приседание за 1 минуту.</p> <p>Быстрота:</p> <p>бег 100 м;</p> <p>бег 10х10 м, 20х20;</p> <p>прыжок в длину с разбега;</p> <p>прыжок в длину с места.</p> <p>Выносливость:</p> <p>бег 1000 м (юноши, девушки);</p> <p>бег 2000 м (девушки);</p> <p>бег 3000 м (юноши);</p> <p>лыжная гонка 3,5 км.</p> <p>Гибкость:</p> <p>наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;</p> <p>кувырок вперед, назад;</p> <p>«мостик»;</p> <p>кувырок-поворот через правое и левое плечо.</p> <p>На силу и выносливость:</p> <p>КСУ (комплексное-силовое упражнение): последовательное выполнение упражнений -</p> <p>сгибание и разгибание рук в упоре;</p> <p>прыжком, упор лежа, упор присев;</p> <p>поднимание туловища из положения лежа;</p> <p>из приседа выпрыгивание вверх.</p> <p>1. Приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение:</p> <p>удары руками и ногами;</p>

защиты от ударов руками и ногами;  
 приемы самообороны;  
 стойки, передвижения;  
 обезоруживание правонарушителя при ударе ножом: сверху, снизу, колющим ударом, колюще-режущим ударом,  
 задержание с использованием бросков  
 2. Техника сопровождения правонарушителя:  
 загиб руки за спину замком  
 загиб руки за спину скручиванием внутрь  
 загиб руки за спину в условиях максимально приближенных к реальным  
 3. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа  
 освобождение от захватов за горло, одежду на груди спереди стоя  
 освобождение от захвата за ноги, ногу спереди  
 освобождение от обхвата шеи сзади плечом и предплечьем  
 4. Комплексные занятия.  
 Комплексные занятия проводятся путем чередования физических упражнений из учебных тем для развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, а также проведение приемов самообороны в различных сложных и экстремальных  
 материалы для текущего контроля по общефизической подготовке.pdf

## 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. Епифанов, Д. М. Аронов, Н. А. Белая и др.; Под ред. В. А. Епифанова. - 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. 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.
2. 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.
3. 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.

4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100-Физическая культура. - М.: Академия, 2001. - 309,[3] с. ил.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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
10. 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.

*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 доступ)
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.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		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.		
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. Федулина. — 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 литература	Маргазин, В.А. Гигиена физической 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.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
9	Методические	Физическая культура. Критерии оценки	Электронно-	Интернет /

	пособия для самостоятельной работы студента	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.	библиотечная система издательства Лань	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:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)
2. -Консультант Плюс(31.07.2017)

## 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