

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ившин М. С.



Номер регистрации
РПД_3-40.05.01.01_2019_100156
Актуализировано: 05.04.2021

Рабочая программа дисциплины
Профессионально-прикладная физическая подготовка

| | наименование дисциплины |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Квалификация выпускника | Юрист |
| Специальность | 40.05.01 |
| | шифр |
| | Правовое обеспечение национальной безопасности |
| | наименование |
| Специализация | Гражданско-правовая |
| | наименование |
| Формы обучения | Очная |
| | наименование |
| Кафедра-разработчик | Кафедра физического воспитания |
| | наименование |
| Выпускающая кафедра | Кафедра уголовного права, процесса и национальной безопасности |
| | наименование |

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Хлусьянов Олег Владимирович

ФИО

Ромашов Александр Юрьевич

ФИО

Салопин Олег Михайлович

ФИО

Цели и задачи дисциплины

| | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель дисциплины | <p>Цель профессионально-прикладной физической подготовки - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - к ускорению профессионального обучения; - к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии; - к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия; - к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время; - к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе. |
| Задачи дисциплины | <p>Задачи ППФП студентов определяется особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать социальную значимость физической культуры и ее роли в подготовке к профессиональной деятельности; - формировать необходимые прикладные навыки здорового образа жизни; - осваивать прикладные умения и навыки; - осваивать основы спортивной подготовки в конкретных видах спорта; - воспитывать психофизические качества; - обеспечивать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии. |

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция ОК-9

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни | | |
| Знает | Умеет | Владеет |
| научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основы спортивной подготовки в конкретных видах спорта | творчески использовать средства и методы физического воспитания и спортивной подготовки для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни | навыками использования средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования, спортивной подготовки, и ценностей физической культуры для успешной профессиональной и социокультурной |

Структура дисциплины
Тематический план

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Шифр формируемых компетенций |
|-------|---------------------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Теоретические основы ППФП | ОК-9 |
| 2 | Формирование практических умений и навыков ППФП | ОК-9 |
| 3 | Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | ОК-9 |

Формы промежуточной аттестации

| | |
|-----------------|-----------------------------------------|
| Зачет | 9 семестр (Очная форма обучения) |
| Экзамен | Не предусмотрен (Очная форма обучения) |
| Курсовая работа | Не предусмотрена (Очная форма обучения) |
| Курсовой проект | Не предусмотрена (Очная форма обучения) |

Трудоемкость дисциплины

| Форма обучения | Курсы | Семестры | Общий объем (трудоемкость) | | Контактная работа, час | в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час | | | | Самостоятельная работа, час | Курсовая работа (проект), семестр | Зачет, семестр | Экзамен, семестр |
|----------------------|-------|----------|----------------------------|-----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|
| | | | Часов | ЗЕТ | | Всего | Лекции | Семинарские, практические занятия | Лабораторные занятия | | | | |
| Очная форма обучения | 5 | 9 | 108 | 3 | 64.5 | 32 | 8 | 24 | 0 | 43.5 | | 9 | |

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

| Код занятия | Наименование тем занятий | Трудоемкость, академических часов |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Раздел 1 «Теоретические основы ППФП» | | 80.00 |
| Лекции | | |
| Л1.1 | Общие положения, основные факторы, определяющие содержание ППФП. | 2.00 |
| Л1.2 | Методические основы самостоятельных занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | 2.00 |
| Л1.3 | Научно-практические основы формирования здорового образа жизни. | 2.00 |
| Л1.4 | Правовые основы самообороны | 2.00 |
| Самостоятельная работа | | |
| С1.1 | Общие положения, основные факторы, определяющие содержание ППФП. | 10.00 |
| С1.2 | Методические основы самостоятельных занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. | 10.00 |
| С1.3 | Научно-практические основы формирования здорового образа жизни. | 10.00 |
| С1.4 | Правовые основы самообороны. | 10.00 |
| Контактная внеаудиторная работа | | |
| КВР1.1 | Контактная внеаудиторная работа | 32.00 |
| Раздел 2 «Формирование практических умений и навыков ППФП» | | 24.00 |
| Семинары, практические занятия | | |
| П2.1 | Задержание при подходе спереди. | 4.00 |
| П2.2 | Задержание при подходе сзади. | 4.00 |
| П2.3 | Болевые приемы в стойке и лежа. | 4.00 |
| П2.4 | Освобождение от захватов спереди и сзади. | 4.00 |
| П2.5 | Защита от ударов рукой. | 2.00 |
| П2.6 | Защита от ударов ногой. | 2.00 |
| П2.7 | Защита от ударов ножом. | 2.00 |
| П2.8 | Защита при угрозе оружием. | 2.00 |
| Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации» | | 4.00 |
| З3.1 | Подготовка к сдаче зачета | 3.50 |
| КВР3.1 | Сдача зачета | 0.50 |
| ИТОГО | | 108.00 |

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

1) Зенкова, Т. А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учебное пособие / Т. А. Зенкова. - 2-е изд., доп. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. - 152 с. - ISBN 978-5-88814-921-8 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/153534> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. - Москва|Берлин : Директ-Медиа, 2020. - 106 с. : ил. - ISBN 978-5-4499-0718-9 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Учебная литература (дополнительная)

1) Радченко, Д. Г. Военно-прикладная физическая подготовка студентов в вузе: теоретические и практические аспекты / Д.Г. Радченко, В.В. Пономарев. - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 143 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428880/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Прикладная физическая подготовка и основы самообороны : учеб. пособие для студентов вузов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, С. В. Петров [и др.]. ; М-во образования и науки РФ, Новосибирский гос. пед. ун-т, Московский пед. гос. ун-т. - Новосибирск ; М. : АРТА, 2011. - 304 с. : ил. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: с. 258-259. - ISBN 978-5-902700-33-3 : 396.38 р. - Текст : непосредственный.

Учебно-методические издания

1) Махов, С. Ю. Штурмовой бой ГРОМ. Методика многофункционального тренинга : учебно-методическое пособие / С.Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2014. - 181 с. - Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428617/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Учебно-наглядное пособие

1) Беличева, Татьяна Васильевна. Физическая культура и спорт. Базовые понятия физической культуры : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / Т. В. Беличева ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2021. - 19 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-40.05.01.01
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

| |
|-------------------------------------|
| Перечень используемого оборудования |
| Проектор Acer P1206 |

Специализированное оборудование

| |
|-----------------------------------------------|
| Перечень используемого оборудования |
| БЕГОВАЯ ДОРОЖКА HASTTINGS СТ-100 |
| БЛИН ДЛЯ ШТАНГИ D50MM 20КГ |
| ВЕЛОТРЕНАЖЕР BODY SCULPTURE СПИН-БАЙК SE-4600 |
| ВЕРТИКАЛЬНАЯ+ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА |
| ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ |
| ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 16КГ ЖЕЛТАЯ |
| ГИРЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ 24КГ ЗЕЛЕНАЯ |
| ГРИФ ДЛЯ ШТАНГИ "ОЛИМПИЙСКИЙ" |
| ЛАВКА-ПРЕСС ROMANA 207.02.00 |
| ЛИСТЫ ТАТАМИ 1М*2М |

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

| № п.п | Наименование ПО | Краткая характеристика назначения ПО |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» | Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO |
| 2 | Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP | Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами |
| 3 | Office Professional Plus 2016 | Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями |
| 4 | Windows Professional | Операционная система |
| 5 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса | Антивирусное программное обеспечение |
| 6 | Справочная правовая система «Консультант Плюс» | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации |
| 7 | Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации |
| 8 | Security Essentials (Защитник Windows) | Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов. |
| 9 | МойОфис Стандартный | Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах |

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=100156