

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\_2021\_123047  
Актуализировано: 13.05.2021

**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

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

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

#### Компетенция ОПК-7

Способен выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства при соблюдении норм права и нетерпимости к противоправному поведению		
Знает	Умеет	Владеет
основные приемы защитных действий для обеспечения личной безопасности и безопасности граждан	выполнять приемы борьбы, самостраховки и самозащиты	навыками самообороны и самозащитных действий, навыками оказания первой медицинской помощи

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Теоретические основы ППФП	ОПК-7
2	Формирование практических умений и навыков ППФП	ОПК-7
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-7

**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	73.5	48	16	32	0	34.5		9	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Теоретические основы ППФП»</b>		<b>72.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Общие положения, основные факторы, определяющие содержание ППФП.	4.00
Л1.2	Методические основы самостоятельных занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	4.00
Л1.3	Научно-практические основы формирования здорового образа жизни.	4.00
Л1.4	Правовые основы самообороны	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Общие положения, основные факторы, определяющие содержание ППФП.	8.00
С1.2	Методические основы самостоятельных занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	8.00
С1.3	Научно-практические основы формирования здорового образа жизни.	8.00
С1.4	Правовые основы самообороны.	7.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	25.00
<b>Раздел 2 «Формирование практических умений и навыков ППФП»</b>		<b>32.00</b>
<b>Семинары, практические занятия</b>		
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.	4.00
П2.6	Защита от ударов ногой.	4.00
П2.7	Защита от ударов ножом.	4.00
П2.8	Защита при угрозе оружием.	4.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>108.00</b>

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](http://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](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](http://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=123047](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=123047)