**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ**

**(ФКОУ ВО ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ФСИН РОССИИ)**

Кафедра огневой и физической подготовки

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
 И СПОРТУ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

по направлению подготовки

36.03.02 Зоотехния

квалификация выпускника –

бакалавр

ведомственная специализация - Кинология

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **Пермь**  **2021** |

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния г. Пермь, ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, 2021. – 25 с.

Разработчики программы:

старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки, майор внутренней службы, Кошкин Евгений Вячеславович, кандидат педагогических наук.

Рецензенты программы:

1. Начальник отделения профессиональной и служебной подготовки отдела кадров ГУФСИН России по Пермскому краю, майор внутренней службы Д.Г. Демеев.

2. Начальник кафедры огневой и физической подготовки ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, полковник внутренней службы, Солоницин Р.А., кандидат педагогических наук, доцент.

Рабочая программа дисциплины составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования   
по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2017 г. № 972.

Примерная (примерная) программа по дисциплине отсутствует.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседаниях:

кафедры огневой и физической подготовки, от 26 марта 2021 г. протокол № 7;

методического совета ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России, протокол от 14 апреля 2021 г. № 9.

Начальник кафедры

кандидат педагогических наук, доцент,

полковник внутренней службы Р.А. Солоницин

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. |
| 1. | Цель освоения дисциплины………………………………………….. | 4 |
| 2. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций…………………………… | 4 |
| 3. | Место дисциплины в структуре образовательной программы…….. | 6 |
| 4. | Объем дисциплины…………………………………………………… | 7 |
| 5. | Структура и содержание дисциплины………………………………. | 7 |
| 6. | Рекомендуемые образовательные технологии……………………… | 13 |
| 7. | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине…………… | 13 |
| 8. | Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине………………………………………… | 14 |
| 8.1. | Описание критериев оценивания индикаторов достижения компетенций………………………………………………………….. | 14 |
| 8.2. | Типовые контрольные задания или иные материалы для промежуточной аттестации………………………………………….. | 14 |
| 9. | Перечень основной и дополнительной учебной литературы……… | 21 |
| 9.1. | Нормативные правовые акты………………………………………… | 21 |
| 9.2. | Основная литература…………………………………………………. | 21 |
| 9.3. | Дополнительная литература………………………………………….. | 22 |
| 9.4. | Периодические издания………………………………………………. | 23 |
| 10. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»…………………………………………………………… | 23 |
| 11. | Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем……………… | 24 |
| 12 | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине………. | 25 |

1. **Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» является формирование у обучающихся компетенций: УК-7 и ПКД-6.

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование категории (группы)** | **Результаты освоения ОП**  **(код и наименование)** | **Код и наименование индикатора достижения компетенции** | **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине** |
| **Универсальные компетенции** | | | |
| Самоорганизация и саморазвитие  (в том числе здоровье сбережение) | УК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной  и профес-сиональной деятельности | УК-7.1 Определяет методы и средства физической культуры  УК-7.2  Выделяет особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями  УК-7.3 Применяет  методы и средства развития физических качеств и двигательных умений в социальной и профессиональной деятельности. | Знать:  ценности физической культуры и спорта; значения физической культуры в жизнедеятельности человека; культурного и исторического наследия в области физической культуры;  - факторы, определяющих здоровье человека, понятия здорового образа жизни и его составляющих;  - принципы и закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств;  - способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности;  - методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры.  уметь:  - оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире;  - придерживаться здорового образа жизни;  - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. |
| Уметь:  оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире;  - придерживаться здорового образа жизни;  - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. |
| Владеть:  методами и способами самопознания, диагностики и тестирования развития индивидуальных физических, психических и функциональных проявлений личности в физическом самосовершенствовании.  - системой практических умений использования средств, методов и способов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности. |
| **Профессиональные компетенции дополнительные** | | | |
|  | ПКД-6  способность в соответствии с законом применять оружие, физическую силу, специальные средства, а также оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим | ПКД-6.1 Определяет необходимость в соответствии с законом применять физическую силу.  ПКД-6.2  Выделяет особенности применения физической силы и специальных средств для пресечения противоправных действий  ПКД-6.3. Применяет  Знания умения и навыки при правомерном пресечении противоправных действий. | Знать:  - требования и порядка применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия, а также оказания первой помощи пострадавшим |
| Уметь:  - в соответствии с законодательством Российской Федерации применять физическую силу, специальные средства, оружия, а также оказывать доврачебную помощь пострадавшим. |
| Владеть:  - методикой применения специальных средств, физической силы и огнестрельного оружия |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» (Б1.В.ДВ.) относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)», часть формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть), дисциплин по выбору в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния и опираются на знания, умения и навыки по физической культуре, предусмотренные государственным образовательным стандартом среднего общего образования, дисциплинами «Физическая подготовка», «Огневая подготовка» в рамка профессионального обучения граждан, впервые принятых на службу в УИС на должности рядового состава и младшего начальствующего состава.

До начала изучения дисциплины «Элективные дисциплины   
по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» обучающиеся должны:

**Знать:**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья;

особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

**Уметь:**

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

**Владеть:**

комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами первой помощи во время занятий физическими упражнениями;

уровнем развития двигательных и физических качеств, необходимых для обучения в образовательных организациях среднего и высшего профессионального образования.

1. **Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины   
по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» составляет 328 часов.

**5. Структура и содержание дисциплины**

**Тематический план**

очная форма обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | | | Всего часов  по учебному плану | | Контактная работа  с преподавателем: | | | | | | | | | | | | | Самостоятельная  работа |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего часов | | | | Лекции | | Семинарские  занятия | | | | | Практические  занятия | В том числе практическая подготовка |
| **1 семестр, 1курс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 1. Теоретико-методическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Тема 1.1Физическая культура и спорт в уголовно – исполнительной системе и образовательных организациях ФСИН России. | | | 2 | | | 2 | | | 2 | |  | | | | |  |  |  |
| 2. | Тема 1.2 Меры безопасности и оказание доврачебной помощи пострадавшим на занятиях по физической культуре. | | | 2 | | | 2 | | | 2 | |  | | | | |  |  |  |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Тема 2.1 Прикладная гимнастика. | | | 2 | | | 2 | | |  | |  | | | | | 2 | 2 |  |
| 4. | Тема 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение. | | | 24 | | | 24 | | |  | |  | | | | | 24 | 24 |  |
| 5. | Тема 2.3 Лыжная подготовка. | | | 6 | | | 6 | | |  | |  | | | | | 6 | 6 |  |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Тема 3.1 Специальные подготовительные упражнения. | | | 2 | | | 2 | | |  | |  | | | | | 2 | 2 |  |
| 7. | Тема 3.2 Боевые приемы борьбы. | | | 8 | | | 8 | | |  | |  | | | | | 8 | 8 |  |
| 8. | Тема 3.3 Преодоление препятствий. | | | 4 | | | 4 | | |  | |  | | | | | 4 | 4 |  |
| 9. | Тема 3.4 Комплексные занятия. | | | 4 | | | 4 | | |  | |  | | | | | 4 | 4 |  |
| Форма контроля:  дифференцированный зачет | | | |  | | |  | | |  | |  | | | | |  |  |  |
| Итого за семестр | | | | **54** | | | **54** | | | **4** | |  | | | | | **50** | **50** |  |
| **2 семестр, 1 курс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Тема 2.1 Прикладная гимнастика. | | | 2 | | 2 | | |  | |  | | | | | 2 | | 2 |  |
| 11. | Тема 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение. | | | 24 | | 24 | | |  | |  | | | | | 24 | | 24 |  |
| 12. | Тема 2.3 Лыжная подготовка. | | | 8 | | 8 | | |  | |  | | | | | 8 | | 8 |  |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Тема 3.1 Специальные подготовительные упражнения. | | | 2 | | 2 | | |  | |  | | | | | 2 | | 2 |  |
| 14. | Тема 3.2 Боевые приемы борьбы. | | | 10 | | 10 | | |  | |  | | | | | 10 | | 10 |  |
| 15. | Тема 3.3 Преодоление препятствий. | | | 4 | | 4 | | |  | |  | | | | | 4 | | 4 |  |
| 16. | Тема 3.4 Комплексные занятия. | | | 4 | | 4 | | |  | |  | | | | | 4 | | 4 |  |
| Форма контроля:  дифференцированный зачет | | | |  | |  | | |  | |  | | | | |  | |  |  |
| Итого за семестр | | | | **54** | | **54** | | |  | |  | | | | | **54** | | **54** |  |
| **3 семестр, 2 курс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 1. Теоретико-методическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | Тема 1.3 Основы организации и методика проведения  занятий по физической подготовке сотрудников УИС. | | | 2 | 2 | | | 2 | | |  | | | |  | | |  |  |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18. | Тема 2.1 Прикладная гимнастика. | | | 2 | | | 2 |  | | |  | | | | 2 | | | 2 |  |
| 19. | Тема 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение. | | | 24 | | | 24 |  | | |  | | | | 24 | | | 24 |  |
| 20. | Тема 2.3 Лыжная подготовка. | | | 6 | | | 6 |  | | |  | | | | 6 | | | 6 |  |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21. | Тема 3.1 Специальные подготовительные упражнения. | | | 2 | | | 2 |  | | |  | | | | 2 | | | 2 |  |
| 22. | Тема 3.2 Боевые приемы борьбы. | | | 10 | | | 10 |  | | |  | | | | 10 | | | 10 |  |
| 23. | Тема 3.3 Преодоление препятствий. | | | 4 | | | 4 |  | | |  | | | | 4 | | | 4 |  |
| 24. | Тема 3.4 Комплексные занятия. | | | 4 | | | 4 |  | | |  | | | | 4 | | | 4 |  |
| Форма контроля:  дифференцированный зачет | | | |  | | |  |  | | |  | | | |  | | |  |  |
| Итого за семестр | | | | **54** | | | **54** | **2** | | |  | | | | **52** | | | **52** |  |
| **4 семестр, 2 курс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25. | 2.1 Прикладная гимнастика. | | | 2 | | | 2 |  | | |  | | | 2 | | | | 2 |  |
| 26. | 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение. | | | 24 | | | 24 |  | | |  | | | 24 | | | | 24 |  |
| 27. | 2.3 Лыжная подготовка. | | | 8 | | | 8 |  | | |  | | | 8 | | | | 8 |  |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28. | Тема 3.1Специальные подготовительные упражнения. | | | 2 | | | 2 |  | | |  | | | 2 | | | | 2 |  |
| 29. | Тема 3.2 Боевые приемы борьбы. | | | 12 | | | 12 |  | | |  | | | 12 | | | | 12 |  |
| 30. | Тема 3.3 Преодоление препятствий. | | | 4 | | | 4 |  | | |  | | | 4 | | | | 4 |  |
| 31. | Тема 3.4 Комплексные занятия. | | | 4 | | | 4 |  | | |  | | | 4 | | | | 4 |  |
| Форма контроля:  дифференцированный зачет | | | |  | | |  |  | | |  | | |  | | | |  |  |
| Итого за семестр | | | | **56** | | | **56** |  | | |  | | | **56** | | | | **56** |  |
| **5 семестр, 3 курс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 1. Теоретико-методическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 32. | Тема 1.4 Теоретические аспекты формирования навыков боевых приемов борьбы и рукопашного боя. | | | 2 | | | 2 | 2 | | |  | | |  | | | |  |  |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33. | Тема 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение. | | | 18 | 18 | | | | |  |  | | | | | | 18 | 18 |  |
| 34. | Тема 2.3 Лыжная подготовка. | | | 6 | 6 | | | | |  |  | | | | | | 6 | 6 |  |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 35. | Тема 3.2 Боевые приемы борьбы. | | | 10 | | | 10 |  | | |  | | | | | | 10 | 10 |  |
| 36. | Тема 3.3 Преодоление препятствий. | | | 4 | | | 4 |  | | |  | | | | | | 4 | 4 |  |
| 37. | Тема 3.4 Комплексные занятия. | | | 4 | | | 4 |  | | |  | | | | | | 4 | 4 |  |
| Итого за семестр | | | | **44** | | | **44** | **2** | | |  | | | | | | **42** | **42** |  |
| **6 семестр, 3 курс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38. | Тема 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение. | | | 14 | | | 14 |  | | |  | | 14 | | | | | 14 |  |
| 39. | Тема 2.3 Лыжная подготовка. | | | 6 | | | 6 |  | | |  | | 6 | | | | | 6 |  |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40. | Тема 3.2 Боевые приемы борьбы. | | | 8 | | | 8 |  | | |  | | 8 | | | | | 8 |  |
| 41. | Тема 3.3 Преодоление препятствий. | | | 4 | | | 4 |  | | |  | | 4 | | | | | 4 |  |
| 42. | Тема 3.4 Комплексные занятия. | | | 4 | | | 4 |  | | |  | | 4 | | | | | 4 |  |
| Итого за семестр | | | | **36** | | | **36** |  | | |  | | **36** | | | | | **36** |  |
| **7 семестр,4 курс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43. | | | Тема 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение. | 8 | | | 8 |  | | |  | | 8 | | | | | 8 |  |
| 44. | | | Тема 2.3 Лыжная подготовка. | 4 | | | 4 |  | | |  | | 4 | | | | | 4 |  |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45. | | | Тема 3.2 Боевые приемы борьбы. | 6 | | | 6 |  | | |  | | 6 | | | | | 6 |  |
| Итого за семестр | | | | 20 | | | 20 |  | | |  | | 20 | | | | | 20 |  |
| **8 семестр, 4 курс** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46. | | Тема 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение. | | 6 | | | 6 |  | | |  | | 6 | | | | | 6 |  |
| **Раздел 3. Специальная физическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47. | | Тема 3.2 Боевые приемы борьбы. | | 4 | | | 4 |  | | |  | | 4 | | | | | 4 |  |
| Итого за семестр | | | | **10** | | | **10** |  | | |  | | **10** | | | | | **10** |  |
| **Всего по дисциплине** | | | | **328** | | | **328** | **8** | | |  | | **320** | | | | | **320** |  |

Объем учебной нагрузки обучающегося по подготовке к сдаче и сдача дифференцированного зачета – 20 ч.

**Содержание дисциплины**

Раздел I. Теоретико-методическая подготовка

Тема № 1.1 Физическая культура и спорт в уголовно-исполнительной системе и образовательных организациях ФСИН России.

Изучение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Изучение цели и задач физической подготовки в УИС.

Тема № 1.2 Меры безопасности и оказание доврачебной помощи на занятиях по физической культуре.

Изучение мер безопасности на занятиях по физической подготовке, правил гигиены, предупреждения травматизма и первой доврачебной помощи при получении травмы.

Тема № 1.3 Основы организации и методика проведения   
занятий по физической подготовке сотрудников УИС.

В лекции рассматриваются важные вопросы организации физической подготовки – основной составляющей служебно-боевой подготовки сотрудников УИС:

Методика проведения отдельных частей занятия по физической подготовке;

Планирование занятий по физической подготовке, учет и отчетность.

Тема № 1.4 Теоретические аспекты формирования навыков боевых приемов борьбы и рукопашного боя.

Изучение основных понятий в физической культуре: физические качества, физические умения, методы физической культуры, средства развития физических качеств.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема № 2.1 Прикладная гимнастика

Изучение и совершенствование строевых упражнений на месте   
и в движении, упражнений на перекладине и брусьях, гимнастическом бревне, упражнений с использованием отягощений, амортизаторов, предметов   
и тренажеров прыжков через препятствия, акробатических стоек, группировок, перекатов, кувырков, переворот.

Тема № 2.2 Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Изучение и совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции (100 м, 1 км, 3 км). Совершенствование техники челночного бега 10х10 метров.

Тема № 2.3 Лыжная подготовка

Изучение и совершенствование техники передвижения на лыжах коньковыми и классическими ходами, техники преодоления подъемов, спусков, торможения, поворотов в движении и на месте, строевых приемов   
с лыжами.

Раздел III. Специальная физическая подготовка

Тема № 3.1 Специальные подготовительные упражнения

Изучение и совершенствование боевых стоек, захватов, передвижений. Изучение и совершенствование акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок через спину, кувырок через плечо. Изучение и совершенствование техники выполнения самостраховки: кувырки с самостраховкой, при падении вперед, назад, на бок.

Тема № 3.2 Боевые приемы борьбы

Обучение и совершенствование ударной техники: удары руками, ногами Обучение и совершенствование техники защитных действий при нападении вооруженного и не вооруженного противника, выполнение приемов задержания, надевания наручников и связывания после значительной физической нагрузки.

Тема № 3.3 Преодоление препятствий

Обучение и совершенствование техники и тактики преодоления единой полосы препятствий.

Тема № 3.4 Комплексные занятия

Совершенствования навыков профессиональных двигательных действий в условиях комбинирования нагрузки различных разделов физической подготовки

1. **Рекомендуемые образовательные технологии**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре. Легкая атлетика» осуществляется на занятиях лекционного и практического типа.

Занятие лекционного типа проводятся в форме систематического, последовательного, монологического изложения преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера и с применением технических средств обучения. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

При проведении практических занятий организуется работа по решению ситуационных задач, в ходе которых обучающимся необходимо приобрести умения и навыки практического применения боевых приемов борьбы к той или иной ситуации, указанной в условиях практического задания, а так же неуклонно повышать уровень физической подготовленности в соответствии с требованием приказа Министерства юстиции РФ от 12.11.2001 № 301 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России».

Одной из форм обучения, предусмотренной тематическим планом по учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре. Легкая атлетика», является самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа должна способствовать овладению ими различными методами исследования путем их непосредственного применения. При этом обучающиеся должны выполнять работу без непосредственного участия преподавателя, проявляя самостоятельность мышления и ориентирование в учебном материале. В этом случае выполнение работы строго не регламентируется, и обучающимся предоставляется свобода выбора содержания и способов выполнения задания.

Для успешной самостоятельной работы обучающимся предлагаются планы семинарских и практических занятий с методическими рекомендациями по подготовке к ним, заданиями для самостоятельной работы и списком рекомендуемой литературы. Кроме того, предусмотрены методические указания по изучению дисциплины для слушателей заочной формы обучения, включающие наименования тем, их краткое содержание, указания по работе с учебной и научной литературой, вопросы для самоконтроля.

1. **Перечень учебно-методического обеспечения  
    для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**
2. Методические рекомендации для обучающихся по подготовки к практическим занятиям по «Физической подготовке» [Электронный ресурс] / Пермский институт ФСИН России / Пермь, 2021 . Режим доступа: http://pifsin-prometeus.ru/portal/;
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физической подготовке» [Электронный ресурс] / Пермский институт ФСИН России / Пермь, 2021 . Режим доступа: <http://pifsin-prometeus.ru/portal/>.
4. **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**8.1. Описание критериев оценивания индикаторов достижения компетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкала оценивания** | **Критерии оценивания сформированности показателей (компетенций/индикаторов достижения компетенций)** |
| Форма промежуточной аттестации – **дифференцированный зачет** | |
| «неудовлетворительно» | Выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему недостаточный, ниже порогового, уровень сформированности компетенций, предусмотренных образовательным стандартом, отсутствие необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков, не сформулировавшему ответы  на теоретические вопросы, либо давшему ответы, содержащие принципиальные ошибки, не сумевшему выполнить практические задания, либо выполнившему его  с существенными ошибками, на бытовом уровне, без демонстрации необходимых умений и навыков, что является препятствием для самостоятельного выполнения основных задач профессиональной деятельности. |
| «удовлетворительно» | Выставляется обучающемуся, сформулировавшему правильные, но краткие или неполные ответы на вопросы, в целом верно, но с некоторыми неточностями, ошибками выполнившему практические задания, продемонстрировавшему при ответах базовый уровень знаний, умений, навыков в рамках проверяемых компетенций, при этом ошибки обучающегося свидетельствуют не об отсутствии знаний, а лишь о недостаточном их усвоении, что не служит препятствием для самостоятельного выполнения основных задач профессиональной деятельности. |
| «хорошо» | Выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему средний уровень сформированности компетенций, предусмотренных образовательным стандартом. Обучающийся, претендующий на оценку «хорошо», должен сформулировать правильные ответы на теоретические вопросы и практическое задание, продемонстрировать высокий уровень владения терминологией по дисциплине, ответить на дополнительные вопросы, продемонстрировав при этом глубокие знания, грамотное использование умений и навыков, допускаются отдельные неточности, непринципиальные ошибки, некоторая неуверенность в изложении своей позиции и привлечении аргументов. |
| «отлично» | Выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему повышенный уровень сформированности компетенций, предусмотренных образовательным стандартом. Претендующий на отличную оценку обучающийся должен сформулировать правильные и исчерпывающие ответы на вопросы и практическое задание, продемонстрировать высокий уровень владения терминологией по дисциплине, способен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора. Ответы экзаменуемого должны отличаться безупречной логикой изложения, аргументированностью, грамотностью и ясностью, экзаменуемый должен продемонстрировать глубокие и всесторонние знания, грамотное использование приобретенных умений и навыков при решении практических заданий. |

**8.2 Типовые контрольные задания или иные материалы для промежуточной аттестации**

Перечень вопросов, выносимые на дифференцированный зачет по разделу «Теоретико-методическая подготовка»

1. Раскройте понятия физической культуры и спорта как социальных феноменов общества.
2. Охарактеризуйте современное состояние физической культуры и спорта.
3. Перечислите и охарактеризуйте основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.
4. Раскройте сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Раскройте ценности физической культуры.
6. Дайте понятие физической подготовки как учебной дисциплины высшего профессионального образования.
7. Перечислите и охарактеризуйте ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической подготовке и спорту.
8. Охарактеризуйте основные положения организации физического воспитания в высших учебных заведениях ФСИН России.
9. Определите значение физической подготовки в служебной деятельности сотрудников уголовно – исполнительной системы.
10. Дайте понятие профессионально – прикладной физической подготовки, раскройте ее цели и задачи.
11. Перечислите и охарактеризуйте формы (виды) профессионально – прикладной физической подготовки.
12. Охарактеризуйте условия и характер службы; определите какие прикладные умения и навыки приобретают сотрудники УИС на занятиях по физической подготовке.
13. Дайте определение понятия профессионально – прикладная физическая подготовка, раскройте ее цели, задачи и средства.
14. Определите место профессионально – прикладной физической подготовки в системе физического воспитания сотрудников уголовно – исполнительной системы.
15. Охарактеризуйте факторы, определяющие конкретное содержание профессионально – прикладной физической подготовки сотрудников уголовно – исполнительной системы.
16. Раскройте понятие профессионально – прикладной физической подготовки сотрудников уголовно – исполнительной системы, определите ее организацию, формы и средства
17. Охарактеризуйте организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующую биологическую систему.
18. Определите воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека и раскройте их.
19. Перечислите средства физической подготовки и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
20. Охарактеризуйте физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
21. Перечислите двигательные функции и определите условия, при которых происходит повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
22. Раскройте понятие самоконтроля, перечислите его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
23. Дайте характеристику использования методов - стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
24. Раскройте сущность отрицательных явлений перетренированности и переутомления.
25. Дайте характеристику таким понятиям как утомление и восстановительные процессы.
26. Дайте понятие профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.
27. Раскройте особенности выбора форм, методов и средств физической подготовки в служебное и свободное от службы время.
28. Раскройте значение дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности.
29. Определите влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической подготовки специалистов, проходящих службу в уголовно – исполнительной системе.
30. Перечислите и охарактеризуйте международные нормативные документы, регламентирующие применение физической силы и специальных средств сотрудниками правоохранительных органов.
31. В каких случаях сотрудник УИС в праве применять и использовать физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие.
32. Перечислите правовые аспекты причинения вреда при задержании.
33. Назовите обстоятельства, исключающие преступность деяния.
34. Дайте понятие тактики применения боевых приемов борьбы, виды экстремальных ситуаций и их особенности.
35. Охарактеризуйте содержание тактических приемов воздействия на противника.
36. Охарактеризуйте роль применения боевых приемов борьбы против невооруженного преступника.
37. Дайте понятие тактики использования сотрудниками УИС в опасных ситуациях предметов экипировки.
38. Охарактеризуйте тактику личного задержания преступника.
39. Дайте понятие разведки.
40. Определите значение оценки ситуации сотрудником УИС при выполнении служебных задач.
41. Дайте понятие тактики и определите ее виды.
42. Охарактеризуйте активную форму тактики личного задержания преступника.
43. Охарактеризуйте пассивную форму тактики личного задержания преступника.
44. Дайте понятие плана реализации тактики.
45. Охарактеризуйте тактику применения атакующих и защитных приемов.
46. Определите роль тактики применения атакующих приемов самозащиты без оружия
47. Определите роль тактики применения защитных приемов самозащиты без оружия.
48. Дайте краткую характеристику тактики защиты от нескольких противников.
49. Дайте понятие психологии рукопашного боя и определите её значение.
50. Охарактеризуйте тактику использования сотрудниками УИС в опасных ситуациях предметов экипировки.

Контрольные нормативы по разделу «Общая физическая подготовка», для определения физической подготовленности обучающихся

Мужчины, спортивная форма одежды

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ упр.** | **Упражнения**  **(единица измерения)**  **(страница)** | **Оценка** | **Курс и результат** | | |
| **1** | **2, 3** | **4, 5** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | Бег 60 м (с) | удовл. | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| хорошо | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| отлично | 8,1 | 7,9 | 7,7 |
|  | Бег 100 м (с) | удовл. | 15,0 | 14,4 | 14,2 |
| хорошо | 14,6 | 14,1 | 13,9 |
| отлично | 13,5 | 13,1 | 13,0 |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | удовл. | 8,1 | 8,0 | 7,9 |
| хорошо | 7,8 | 7,7 | 7,6 |
| отлично | 7,2 | 7,1 | 7,0 |
|  | Челночный бег 10х10 м (с) | удовл. | 28 | 27 | 26 |
| хорошо | 27 | 26 | 25 |
| отлично | 26 | 25 | 24 |
|  | Бег кросс 1000 м (м, с) | удовл. | 4,10 | 4,00 | 3,50 |
| хорошо | 3,55 | 3,45 | 3,35 |
| отлично | 3,30 | 3,25 | 3,20 |
|  | Бег кросс 3000 м (мин, с) | удовл. | 14,40 | 14,30 | 14,20 |
| хорошо | 13,50 | 13,40 | 13,30 |
| отлично | 12,10 | 12,00 | 11,50 |
|  | Бег кросс 5000 м (по пересеченной местности) (мин, с) | удовл. | 26,10 | 26,00 | 25,50 |
| хорошо | 25,10 | 25,00 | 24,50 |
| отлично | 21,40 | 21,30 | 21,20 |
|  | Бег на лыжах 5000 м (мин, с) | удовл. | 28,00 | 27,00 | 26,00 |
| хорошо | 26,30 | 25,30 | 24,30 |
| отлично | 23,00 | 22,00 | 21,00 |
|  | Комплексное силовое упражнение (кол-во повторений) | удовл. | 3 по 7 | 3 по 10 | 3 по 12 |
| хорошо | 4 по 7 | 4 по 10 | 4 по 12 |
| отлично | 5 по 7 | 5 по 10 | 5 по 12 |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений) | удовл. | 20 | 25 | 30 |
| хорошо | 24 | 29 | 34 |
| отлично | 36 | 41 | 46 |
|  | Рывок гири 16 кг (количество раз) | удовл. | 16 | 18 | 20 |
| хорошо | 20 | 22 | 24 |
| отлично | 38 | 40 | 42 |
|  | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во повторений) | удовл. | 9 | 10 | 11 |
| хорошо | 11 | 12 | 13 |
| отлично | 14 | 15 | 16 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | удовл. | 205 | 210 | 215 |
| хорошо | 220 | 225 | 230 |
| отлично | 235 | 240 | 245 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | удовл. | 360 | 370 | 380 |
| хорошо | 370 | 380 | 390 |
| отлично | 420 | 430 | 440 |
|  | Метание спортивного снаряда  Весом 700гр (м) | удовл. | 31 | 33 | 35 |
| хорошо | 33 | 35 | 37 |
| отлично | 35 | 37 | 39 |
|  | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) | удовл. | 30 | 33 | 36 |
| хорошо | 34 | 37 | 40 |
| отлично | 45 | 48 | 51 |
|  | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | удовл. | +5 | +6 | +7 |
| хорошо | +7 | +8 | +9 |
| отлично | +12 | +13 | +14 |

Женщины, спортивная форма одежды

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ упр.** | **Упражнения**  **(единица измерения)**  **(страница)** | **Оценка** | **Курс и результат** | | |
| **1** | **2, 3** | **4, 5** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | Бег 60 м (с) | удовл. | 11,2 | 10,9 | 10,7 |
| хорошо | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
| отлично | 9,8 | 9,6 | 9,4 |
|  | Бег 100 м (с) | удовл. | 18,0 | 17,8 | 17,6 |
| хорошо | 17,6 | 17,4 | 17,2 |
| отлично | 16,6 | 16,4 | 16,2 |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | удовл. | 9,1 | 9,0 | 8,9 |
| хорошо | 8,9 | 8,8 | 8,7 |
| отлично | 8,3 | 8,2 | 8,1 |
|  | Челночный бег 10х10 м (с) | удовл. | 33 | 32 | 31 |
| хорошо | 31 | 30 | 29 |
| отлично | 29 | 28 | 27 |
|  | Бег кросс 1000 м (м, с) | удовл. | 4,50 | 4,35 | 4,20 |
| хорошо | 4,25 | 4,15 | 4,05 |
| отлично | 4,10 | 4,00 | 3,55 |
|  | Бег кросс 2000 м (м, с) | удовл. | 13,15 | 13,10 | 13,05 |
| хорошо | 12,35 | 12,30 | 12,25 |
| отлично | 10,55 | 10,50 | 10,45 |
|  | Бег кросс 3000 м (по пересеченной местности) (мин, с) | удовл. | 19,25 | 19,15 | 19,05 |
| хорошо | 18,40 | 18,30 | 18,20 |
| отлично | 17,40 | 17,30 | 17,20 |
|  | Бег кросс 5000 м (по пересеченной местности) (мин, с) | удовл. | 35,00 | 34,30 | 34,00 |
| хорошо | 34,00 | 33,30 | 33,00 |
| отлично | 33,00 | 32,30 | 32,00 |
|  | Бег на лыжах 3000 м (мин, с) | удовл. | 22,00 | 21,00 | 20,00 |
| хорошо | 20,40 | 19,40 | 18,40 |
| отлично | 19,10 | 18,10 | 17,10 |
|  | Комплексное силовое упражнение (кол-во повторений) | удовл. | 3 по 5 | 3 по 6 | 3 по 7 |
| хорошо | 4 по 5 | 4 по 6 | 4 по 7 |
| отлично | 5 по 5 | 5 по 6 | 5 по 7 |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений) | удовл. | 9 | 10 | 12 |
| хорошо | 11 | 12 | 14 |
| отлично | 16 | 17 | 19 |
|  | Подтягивания из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во повторений) | удовл. | 9 | 10 | 12 |
| хорошо | 11 | 12 | 14 |
| отлично | 17 | 18 | 20 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | удовл. | 165 | 170 | 175 |
| хорошо | 175 | 180 | 185 |
| отлично | 190 | 195 | 200 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | удовл. | 260 | 270 | 290 |
| хорошо | 280 | 290 | 300 |
| отлично | 310 | 320 | 330 |
|  | Метание спортивного снаряда  Весом 500гр (м) | удовл. | 12 | 14 | 16 |
| хорошо | 15 | 17 | 19 |
| отлично | 19 | 21 | 23 |
|  | Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) | удовл. | 29 | 32 | 35 |
| хорошо | 32 | 35 | 38 |
| отлично | 40 | 43 | 46 |
|  | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | удовл. | +7 | +8 | +9 |
| хорошо | +10 | +11 | +12 |
| отлично | +15 | +16 | +17 |

Перечень практических заданий по разделу «Специальная физическая подготовка»

Примерные задания по боевым приемам борьбы, включаемые в билеты (выносимые на экзамен) при проведении промежуточной аттестации:

* + - 1. Выполнить самостраховку кувырком через правое, левое плече;
      2. Выполнить самостраховку кувырком назад;
      3. Выполнить самостраховку падением на правый, левый бок;
      4. Выполнить самостраховку падением вперед на руки;
      5. Выполнить самостраховку прыжком на руки перекатом через грудь;
      6. Выполнить загиб руки за спину «нырком»;
      7. Выполнить загиб руки за спину «рывком»;
      8. Выполнить загиб руки за спину «замком»;
      9. Выполнить рычаг руки наружу;
      10. Выполнить рычаг руки вовнутрь;
      11. Выполнить задержание со стороны спины;
      12. Выполнить защитные действия от удара рукой сверху;
      13. Выполнить защитные действия от прямого удара рукой;
      14. Выполнить защитные действия от удара рукой сбоку;
      15. Выполнить защитные действия от удара рукой наотмашь;
      16. Выполнить защитные действия от прямого удара ногой;
      17. Выполнить защитные действия от бокового удара ногой;
      18. Выполнить защитные действия от удара палкой сверху;
      19. Выполнить защитные действия от колющего удара палкой;
      20. Выполнить защитные действия от удара палкой сбоку;
      21. Выполнить защитные действия от удара палкой наотмашь;
      22. Выполнить освобождение от захвата запястий двух рук;
      23. Выполнить освобождение от захвата за горло спереди;
      24. Выполнить освобождение от удушения предплечьем сзади;
      25. Выполнить освобождение от обхвата спереди с руками;
      26. Выполнить освобождение от обхвата спереди без рук;
      27. Выполнить освобождение от обхвата сзади без рук;
      28. Выполнить освобождение от обхвата сзади с руками;
      29. Выполнить защитные действия от удара ножом снизу;
      30. Выполнить защитные действия от прямого удара ножом;
      31. Выполнить защитные действия от удара ножом наотмашь;
      32. Выполнить защитные действия от удара ножом сверху;
      33. Выполнить защитные действия от удара ножом сбоку;
      34. Выполнить задержание при попытке достать оружие из бокового кармана;
      35. Выполнить задержание при попытке достать оружие из-за спины;
      36. Выполнить задержание при попытке достать оружие  
          из внутреннего кармана;
      37. Выполнить обезоруживание при угрозе пистолетом спереди в упор в голову;
      38. Выполнить обезоруживание при угрозе пистолетом сзади в упор  
          в спину;
      39. Выполнить бросок захватом ног спереди;
      40. Выполнить бросок передняя подножка;
      41. Выполнить бросок через бедро;
      42. Выполнить бросок с захватом ног сзади;
      43. Выполнить бросок задняя подножка;
      44. Выполнить бросок через спину.

Все технические действия заканчиваются задержанием  
и сопровождением.

1. **Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

**9.1. Нормативные правовые акты**

1. О службе в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации и о внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы»: Закон Российской Федерации от 19.07.2018 № 197-ФЗ. – Справочно-правовая система КонсультантПлюс. – URL: http://www. consultant.ru. (дата обращения: 01.06.2020). – Текст: электронный.

2. Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы: Закон Российской Федерации от 21.07.1993  
№ 5473-1. – Справочно-правовая система КонсультантПлюс.– URL: http://www. consultant.ru. (дата обращения: 01.06.2020). – Текст: электронный.

3. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы Минюста России: приказ Министерства юстиции РФ от 12.11.2001 № 301. – Справочно-правовая система КонсультантПлюс. – URL: http://www. consultant.ru. (дата обращения: 01.06.2020). – Текст: электронный.

* 1. **Основная литература**

4. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И.С. Барчуков. – Москва: КНОРУС, 2014. – 304 с.  
 – (Бакалавриат). – Текст: непосредственный.

5. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер и др. – Москва: Юрайт, 2014. – 424 с. – (Бакалавр. Прикладной курс). – Текст: непосредственный.

6. Ушаков, Г.А. Организация физической подготовки в вузах ФСИН России (на примере ВИПЭ ФСИН России): практическое руководство / Ушаков Г.А., Садков А.В., Глушков С.А. – Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2016. - 57 с.: ISBN 978-5-94991-350-5. – Электронно-библиотечная система Znanium.com. – URL: https://znanium.com/catalog/product/901558 (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст : электронный.

7. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. – Электронно-библиотечная система Znanium.com. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1027339 (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

* 1. **Дополнительная литература**

8. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. – Москва: Издательство Юрайт, 2017. – 141 с. – Текст: непосредственный.

9. Методика преодоления элементов единой полосы препятствий : практикум / сост.: М.Ю. Нохрин, А.В. Оборин. – Пермь : ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, 2012. – 34 с. – СДО «Прометей». - URL: <http://pifsin-prometeus.ru/portal/> (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

10. Нохрин, М.Ю. Повышение специальной физической подготовленности курсантов вузов ФСИН России для действий в экстремальных условиях: монография / Нохрин М.Ю., Медведков В.Д. – Пермь: Пермский институт ФСИН России, 2015. – 136 с.: ISBN 978-5-905976-71-1. – Электронно-библиотечная система Znanium.com. – URL: https://znanium.com/catalog/product/910830 (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

11. Головня, О.С. Подготовка курсантов к экзамену по физической подготовке : учебно-методическое пособие / О.С. Головня, С.В. Номеровский, В.С. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 59 с. – ISBN 978-5-16-107652-1. – Электронно-библиотечная система Znanium.com. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1018439 (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

12. Применение боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства: учебное пособие / Б. Г. Карачёв [и др.]. – Пермь : ФКОУ ВПО Пермский институт ФСИН России, 2014. – 44 с. – СДО «Прометей». – URL: <http://pifsin-prometeus.ru/portal/> (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

13. Психолого-педагогические аспекты подготовки к ведению рукопашного боя сотрудников уголовно-исполнительной системы : монография / О. В. Радченко, К. А. Астафьев, В. В. Кадурин [и др.]. – Воронеж : Научная книга, 2016. - 95 с. – ISBN 978-5-4446-0907-1. – Электронно-библиотечная система Znanium.com. – URL: https://znanium.com/catalog/product/923316 (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

15. Ушаков, Г.А. Удары ногами: техника, тактика и методика тренировки: Методическое руководство / Ушаков Г.А., Виноградов О.В. - Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2015. – 55 с.: ISBN 978-5-94991-315-4. – Электронно-библиотечная система Znanium.com. – URL: https://znanium.com/catalog/product/901233 (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

16. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 431 с.– Текст: непосредственный.

17. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая и др. – Москва: Инфра-М; Красноярск: Сиб. Федер. ун-т, 2018. – 219 с. – (Высшее образование: Бакалавр). – Текст: непосредственный.

18. Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы: Учебное пособие - Рязань: Академия ФСИН России, 2012. – 308 с.: ISBN 978-5-7743-0486-8. – URL: https://znanium.com/catalog/product/773772 (дата обращения: 15.06.2020). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.

* 1. **Периодические издания**

19. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредители: Федеральное агентство по физической культуре, спорту  
и туризму Российской Федерации, Российский государственный университет по физической культуре, туризма и спорта. – Москва, 1925. – ISSN 0040-3601. (Шифр Т772864). - Текст: непосредственный.

1. **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Официальный сайт |
| Федеральная служба исполнения наказаний | www.фсин.рф |

1. **Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем**
2. Библиотека системы дистанционного обучения «Прометей». – URL: http://pifsin-prometeus.ru (дата обращения 25.02.2021). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.
3. Электронно-библиотечная система «Znanium.com» – URL: http://znanium.com (дата обращения 25.02.2021). – Режим доступа: для авторизованных пользователей. – Текст: электронный.
4. Электронная информационно-образовательная среда института. – Официальный сайт Пермского института ФСИН России. – URL: http://pi.fsin.su/elektronnaya-informatsionno-obrazovatelnaya-sreda-instituta/ (дата обращения 2502.2021). – Текст: электронный.
5. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – URL: http:// www.consultant.ru (дата обращения 25.02.2021). – Текст: электронный.

**Современные профессиональные базы данных:**

1. Государственная Автоматизированная Система «Правосудие». – [URL:https://sudrf.ru](url:https://sudrf.ru).
2. Официальный сайт Судебного департамента при Верховном Суде Российской Федерации. – [URL:http://www.cdep.ru](url:http://www.cdep.ru).
3. Официальный сайт ФСИН России. – [URL:http://fsin.gov.ru/opendata](url:http://fsin.gov.ru/opendata).
4. Cправочная правовая система «Консультант Плюс». –URL:http://www.consultant.ru.
5. РосКодекс. Юридический портал.–URL: [http://www.roskodeks.ru](http://www.roskodeks.ru/).
6. Cправочная правовая система «ГАРАНТ». ̶ URL: [https://www.garant.ru](https://www.garant.ru/).
7. Cправочная правовая система «Эталон ПЛЮС».
8. Юридический словарь. – URL:http://www.jur-words.info.

**Программное обеспечение:**

Libre Office; Adobe Acrobat Reader DC; Яндекс.Баузер; Справочная правовая система "Консультант Плюс"; 7-Zip; Windows XP SP3/ Windows 7/ Windows 7 Pro/ Windows 8.1/ Windows 10 Pro/; Alt Linux; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; программный комплекс автоматизации управления образовательным процессом («Планы», «Приемная комиссия», «Деканат», «Электронные ведомости», «АВТОрасписание», «Диплом Мастер», интернет-расширение информационной системы); система дистанционного обучения «Прометей»; SunRav TestOfficePro (версия 6).

1. **Описание материально-технической базы, необходимой**

**для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Занятия лекционного типа проводятся в помещениях, укомплектованных комплектами мебели на необходимое количество посадочных мест, оборудованных наборами стационарного или переносного демонстрационного оборудования, учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации.

Для проведения занятий семинарского типа, групповых   
и индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), текущего контроля и промежуточной аттестации используются помещение укомплектованные комплектами мебели   
на необходимое количество посадочных мест, доской для информации, учебной доской, а также техническими средствами обучения, служащими   
для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет»   
и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии.

Для реализации дисциплины используется спортивные залы, спортивная площадка.

При проведении учебных занятий используются:

тематические плакаты, схемы, стенды;

учебные видеофильмы по тематике дисциплины;

таблички старт-финиш;

эстафетные палочки;

нагрудные номера;

конусы;

гимнастическая скамейка;

гимнастические маты;

перекладины гимнастические;

брусья параллельные;

борцовский ковёр;

татами;

лыжи, палки для лыж;

флажки;

секундомер.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_