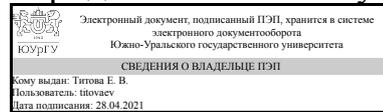


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Юридический институт



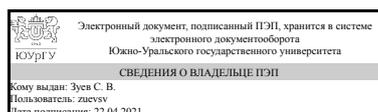
Е. В. Титова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт  
для специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
уровень специалист тип программы Специалитет  
специализация Государственно-правовая  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Правоохранительная деятельность и национальная  
безопасность**

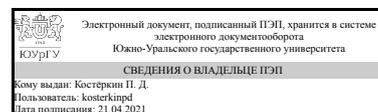
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.12.2016 № 1614

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



С. В. Зуев

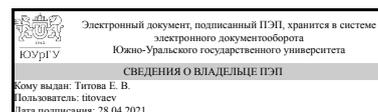
Разработчик программы,  
старший преподаватель



П. Д. Костёркин

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой  
Конституционное и  
административное право  
к.юрид.н., доц.



Е. В. Титова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цели: формирование физической готовности к сохранению и укреплению здоровья, психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - 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; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие: - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина " Физическая культура и спорт" обеспечивает в учебном процессе контекст целей и содержания будущей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Содержание включает в себя как общефизическую подготовку в закрытых помещениях и специально оборудованных площадях в процессе занятий легкой атлетикой, силовой гимнастикой, плаванием, по лыжной подготовке, так и изучение основных боевых приемов борьбы.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ПК-18 способностью принимать оптимальные управленческие решения	Знать: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;
	Уметь:выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей; - систематически тренировать технику выполнения приемов рукопашного боя; - объяснять в каких случаях применяются боевые прием борьбы ; - показать боевые приемы борьбы в медленном темпе, объяснив на какие элементы нужно обратить особое внимание;
	Владеть:способами переноски партнера в различных ситуациях; - понятийным аппаратом, применяемом для обозначения техники

	рукопашного боя; - навыками проведения наружного осмотра.
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни человека; - способы самоконтроля за состоянием здоровья;
	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку;
	Владеть: навыками профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура, Б.1.35 Безопасность жизнедеятельности

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 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Дополнительные тренировки для развития физических качеств	40	8	8	8	8	8
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общая физическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	94	16	78	0
2	Спортивные игры	8	0	8	0
3	Комплексные занятия	60	0	60	0
4	Лыжная подготовка, плавание	84	0	84	0
5	Боевые приемы борьбы	42	0	42	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1-2	1	Общая физическая подготовка	4
3-4	1	Легкая атлетика( основы)	4
5-6	1	Силовая гимнастика (основы)	4
7-8	1	Основные упражнения	4

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
2	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
3	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
4	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
5	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
6	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
7	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
8	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
9	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
10	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
11	1	Общая физическая подготовка (легкая атлетика). Сдача контрольных нормативов.	6
12	1	Общая физическая подготовка (силовая гимнастика). Сдача контрольных нормативов.	6
13	1	Подготовка реферата	6
15	2	Спортивные игры (баскетбол)	6
16	2	Спортивные игры (баскетбол)	2
17-19	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
20-22	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
23-25	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
26-27	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности	6
28	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
29	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
30	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	6
31	3	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности: сдача нормативов	6
32	3	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях:	6

		сдача нормативов	
33	3	Подготовка реферата	6
34	4	Плавание (обучение брассу)	6
35	4	Плавание (обучение брассу)	6
36	4	Плавание (обучение брассу)	6
37	4	Плавание (обучение вольному стилю)	6
38	4	Плавание (обучение вольному стилю)	6
39	4	Плавание: сдача нормативов	6
40	4	Подготовка реферата	6
41	4	Лыжная подготовка	6
42	4	Лыжная подготовка	6
43	4	Лыжная подготовка	6
44	4	Лыжная подготовка	6
45	4	Лыжная подготовка: сдача контрольных нормативов (3000 и 5000 м)	6
46	4	Лыжная подготовка: сдача контрольных нормативов и техники передвижения по склону, равнине и в подъем	6
47	4	Подготовка реферата	6
48	5	Боевые приемы борьбы	6
49	5	Боевые приемы борьбы	6
50	5	Боевые приемы борьбы	6
51	5	Боевые приемы борьбы	6
52	5	Боевые приемы борьбы	6
53	5	Боевые приемы борьбы: проверка техники задержания и сопровождения правонарушителя	6
54	5	Боевые приемы борьбы: проверка техники освобождения от захвата, проведения болевых приемов	6

### 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
Дополнительные тренировки для развития физических качеств	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. стр 150 - 350	40

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

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Технологии лично-	Практические	Общая физическая подготовка (силовая	14

ориентированного образования	занятия и семинары	гимнастика) Боевые приемы борьбы	
Технология использования в обучении игровых методов	Практические занятия и семинары	Плавание (обучение вольному стилю, брассу) Общая физическая подготовка (Легкая атлетика) Лыжная подготовка Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика) Спортивные игры (баскетбол, волейбол) Боевые приемы борьбы	52

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

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

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

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

#### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	текущий	реферат №1-50
Общая физическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (зачет 1 семестр)	Материалы для зачета 1: №№1-22
Спортивные игры	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (зачет 2 семестр)	материалы для подготовки к зачету 2: №№ 1-10
Комплексные занятия	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (зачет 3 семестр)	материалы для подготовки к зачету 3: №№1-17
Лыжная подготовка, плавание	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (зачет 4 семестр)	материалы для подготовки к зачету в 4 семестре: №№1-12
Боевые приемы борьбы	ПК-18 способностью принимать оптимальные управленческие	промежуточный (зачет 5 семестр)	Материалы для подготовку к

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
промежуточный (зачет 1 семестр)	Упражнения на выносливость; упражнение на силу; упражнения на быстроту; упражнения на гибкость;	Зачтено: Подтягивание на перекладине: юноши - 9 р., девушки - 9р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 10р; 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.; Бег 1000 м: юноши - 4мин, девушки - 4.40 мин. Не зачтено: Студент не уложился в нормативы
промежуточный (зачет 2 семестр)	1. Техника и правила игры в волейбол: – прием мяча двумя руками; – подача; – нападающий удар; – двухсторонняя игра. 2. Техника и правила игры в баскетбол: – ведение мяча правой, левой рукой; – передача мяча двумя руками; – броски мяча в кольцо на месте и в движении; – двусторонняя игра. 3. Техника и правила игры в футбол: – техника приема мяча; – техника передачи мяча; – двусторонняя игра.	Зачтено: волейбол: верхняя и нижняя передачи от 5 до 15 раз; подача мяча от 5 до 3; • баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой, двойной шаг и бросок по кольцу, штрафной бросок;• футбол: ведение мяча, обводка соперника, отбор мяча, удар по воротам, удар головой. Не зачтено: волейбол: верхняя и нижняя передачи менее 5 раз; подача мяча менее 3 раз; баскетбол: студент не умеет выполнять ведение мяча правой и левой рукой, двойной шаг и бросок по кольцу, штрафной бросок; • футбол: студент не умеет выполнять ведение мяча, обводку соперника, отбор мяча, удар по воротам, удар головой.
промежуточный (зачет 5 семестр)	зачет: Приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение; техника сопровождения правонарушителя; техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа; комплексные упражнения	Зачтено: выполняющий уверенно и эффективно защитился от атакующих действий, подавил сопротивление, ограничил свободу передвижения ассистента Не зачтено: выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самозащиты
текущий	реферат	Отлично: 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 Хорошо: 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 Удовлетворительно: Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа Неудовлетворительно: Студент не выполнил задание
промежуточный (зачет 3 семестр)	Комплексно-силовые упражнения, упражнения на выносливость; упражнение на силу; упражнения на быстроту; упражнения на ловкость; упражнения на гибкость; комплексно – силовое упражнение	Зачтено: Рывок гири 16 кг: юноши - 20р.; Челночный бег 10x10 м: юноши - 28 сек, девушки - 34сек; комплексно-силовое упражнение: 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. Не зачтено: Студент не уложился в нормативы
промежуточный (зачет 4 семестр)	бег на лыжах (3000, 5000 м), проверка техники передвижения на лыжах, проверка техники плавания брассом и вольным стилем	Зачтено: Бег на лыжах 3 км: девушки - 20.20 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 26,30 мин., плавание 50 м брассом и вольны стилем без учета времени, правильная техника передвижения на лыжах по склону, равнине и в подъем Не зачтено: студент не уложился в нормативы, не смог проплыть 50 м брассом и вольным стилем, не владеет техникой передвижения на лыжах по склону, равнине и в подъем

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
промежуточный (зачет 1 семестр)	<p>Материалы для подготовки к зачету по разделу: "Общефизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика)"</p> <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 брусья; – 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 – перекаат грудь, живот, бедра без помощи рук; – тестовые упражнения на гибкость; – кувырки вперед, назад, через препятствие.</p> <p>материалы для зачета 1 семестр.pdf</p>

<p>промежуточный (зачет 2 семестр)</p>	<p>Материалы для подготовки к зачету по спортивным играм (раздел 2 учебной дисциплины "Физическая культура и спорт")</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника и правила игры в волейбол: – прием мяча двумя руками; – подача; – нападающий удар; – двухсторонняя игра.</li> <li>2. Техника и правила игры в баскетбол: – ведение мяча правой, левой рукой; – передача мяча двумя руками; – броски мяча в кольцо на месте и в движении; – двусторонняя игра.</li> <li>3. Техника и правила игры в футбол: – техника приема мяча; – техника передачи мяча; – двусторонняя игра.</li> </ol> <p>материалы для подготовки к зачету 2.pdf</p>
<p>промежуточный (зачет 5 семестр)</p>	<p>Материалы для подготовки к зачету по разделу "Боевые приемы борьбы"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение: удары руками и ногами; защиты от ударов руками и ногами; приемы самостраховки; стойки, передвижения; обезоруживание правонарушителя при ударе ножом: сверху, снизу, колющим ударом, колюще-режущим ударом, задержание с использованием бросков</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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 самозащиты в различных сложных и экстремальных</li> </ol> <p>материалы для подготовки к зачету 5.pdf</p>
<p>текущий</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.</li> <li>2. Физическая культура в ВУЗЕ.</li> <li>3. История возникновения и развития Олимпийских игр.</li> <li>4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>5. Здоровый образ жизни студентов.</li> <li>6. Символика и атрибутика Олимпийских игр.</li> <li>7. Двигательный режим и его значение.</li> <li>8. Физическая культура и спорт как социальные феномены.</li> <li>9. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.</li> <li>10. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.</li> <li>11. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.</li> <li>12. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>13. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.</li> <li>14. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.</li> <li>15. Бег, как средство укрепления здоровья.</li> <li>16. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия,</li> </ol>

	<p>работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.</p> <p>17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.</p> <p>18. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>19. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).</p> <p>20. Основы спортивной тренировки.</p> <p>21. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.</p> <p>24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.</p> <p>25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.</p> <p>26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>27. Баскетбол</p> <p>28. Виды массажа</p> <p>29. Виды физических нагрузок, их интенсивность</p> <p>30. Влияние физических упражнений на мышцы</p> <p>31. Волейбол</p> <p>32. Закаливание</p> <p>33. Здоровый образ жизни</p> <p>34. История Олимпийских игр как международного спортивного движения</p> <p>35. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</p> <p>36. Общая физическая подготовка: цели и задачи</p> <p>37. Организация физического воспитания</p> <p>38. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям</p> <p>39. Питание спортсменов</p> <p>40. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа</p> <p>41. Развитие быстроты</p> <p>42. Развитие двигательных способностей</p> <p>43. Развитие силы и мышц</p> <p>44. Развитие экстремальных видов спорта</p> <p>45. Роль физической культуры</p> <p>46. Спорт высших достижений</p> <p>47. Утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>48. Физическая культура и физическое воспитание</p> <p>49. Физическое воспитание в семье</p> <p>50. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры</p> <p>тематика рефератов.pdf</p>
<p>промежуточный (зачет 3 семестр)</p>	<p>Материалы для подготовки к зачету по разделу "Комплексно-силовые упражнения" учебной дисциплины "Физическая культура и спорт"</p> <p>1. Упражнения на выносливость</p> <p>– кросс по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м; – ходьба 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м;</p> <p>2. Упражнение на силу:</p> <p>– приседание с отягощением; – рывок гири 16, 24, 32 кг; – упражнения с</p>

	<p>резиновым эспандером; – упражнения на силу на тренажерах.</p> <p>3. Упражнения на быстроту: – челночный бег 10 x 10 м;</p> <p>4. Упражнения на ловкость: – продвижение по кругу прыжками с одновременными поворотами; – сочетание бега, проползания, перепрыгиваний через несложные препятствия; – сочетание бега с кувырками; – сочетание кувырков с приемами самостраховки; – упражнения с мячом, медболом, другими предметами.</p> <p>5. Упражнения на силу и выносливость: – КСУ ( комплексно – силовое упражнение). 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.</p> <p>6. Прохождение специальной полосы препятствий («ОМОН», «Спецназ», «МЧС» и т.д.</p> <p>материалы для подготовки к зачету 3.pdf</p>
<p>промежуточный (зачет 4 семестр)</p>	<p>Материалы для подготовки к зачету по разделу "Лыжная подготовка, плавание"</p> <p>1. Бег на лыжах (3000, 5000 м)</p> <p>2. Проверка техники передвижения на лыжах. Лыжные ходы: ходьба без палок; обычный ход; двухшажный ход; одношажный ход; четырехшажный ход; коньковый ход.</p> <p>3. Подъем, спуск, торможение и повороты на лыжах: подъемы обычным шагом, "елочкой", "полуелочкой", "лесенкой"; спуски с гор с постепенным увеличением трудности (с более высоких и крутых гор, с наличием препятствий и необходимостью выполнять повороты); торможения "плугом", "полуплугом", "упором" и палками между лыжами; повороты в движении переступанием, "плугом", "полуплугом" и "упором".</p> <p>4. Проверка техники плавания брассом и вольным стилем</p> <p>материалы для подготовки к зачету 4.pdf</p>

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" Учеб. пособие для вузов по специальности 03310 "Физ. культура" Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. - 268, [1] с.
2. Лечебная физическая культура Справ. В. А. 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. 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.
2. 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
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента Текст учеб. пособие для сред. проф. образования В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. - 335 с.
4. Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100-Физическая культура. - М.: Академия, 2001. - 309,[3] с. ил.
5. 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. Шапкина. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.-профилактик. дело" Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 174, [1] с. ил. 22 см.
10. 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.
11. 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.

*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. Чернышова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/4085">http://e.lanbook.com/book/4085</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
2	Основная литература	Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2006. — 112 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/9175">http://e.lanbook.com/book/9175</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Основная литература	Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/10846">http://e.lanbook.com/book/10846</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Дополнительная литература	Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник. [Электронный ресурс] / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 388 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/51781">http://e.lanbook.com/book/51781</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
5	Дополнительная литература	Психология физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 624 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/79296">http://e.lanbook.com/book/79296</a> — Загл. с экрана.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Основная литература	Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В.	Электронно-библиотечная система	Интернет / Авторизованный

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

	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.	система издательства Лань	
--	--	---------------------------	--

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

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	005 (8Э)	Велотренажер – 1 шт, гриф для штанги – 2шт, гриф для штанги 1 шт, дорожка беговая – 1 шт, комбинированный тренажер тяга сверху + к поясу – 1 шт, силовая рама – 1 шт. , скамья Скотта – 1 шт. , скамья горизонтальная – 2 шт., скамья для жима лежа – 1 шт., стойка для жима лежа и приседаний – 1 шт., скамья для пресса 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