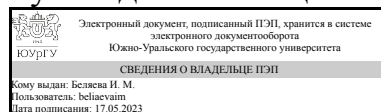


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель специальности



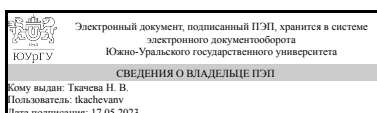
И. М. Беляева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.00 Физическая культура  
для специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
уровень Специалитет  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Судебная и правоохранительная деятельность

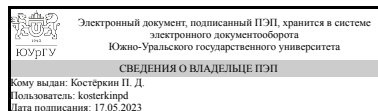
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.08.2020 № 1138

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



Н. В. Ткачева

Разработчик программы,  
старший преподаватель



П. Д. Костёркин

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цели: формирование физической и психофизической готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: - формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни; - физическое самосовершенствование и самовоспитание, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - совершенствование навыков применения боевых приемов борьбы, а именно, приемов самозащиты; - изучение боевых приемов борьбы с использованием специальных средств, их применение в экстремальных условиях; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к осуществлению профессиональной деятельности.

## Краткое содержание дисциплины

Учебная дисциплина " Физическая культура " (Б.1.01) относится к базовой части дисциплин учебного плана, обеспечивает в учебном процессе контекст целей и содержания будущей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Содержание включает в себя, общефизическую подготовку, комплексно-силовые упражнения на открытой местности с прохождением полосы препятствий спецподразделений правоохранительных органов (ОМОН, спецназ, МЧС и т.д.); совершенствование приемов самозащиты, задержания правонарушителя и его сопровождения, а также изучение приемов задержания правонарушителя и его сопровождения в экстремальных условиях, приемов задержания правонарушителя и его сопровождения с использованием специальных средств.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: способы физического совершенствования организма Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
ФД.04 Боевые приемы борьбы, 1.Ф.16.00 Физическая культура и спорт, 1.Ф.16.02 Фитнес, 1.Ф.16.01 Адаптивная физическая культура и спорт, 1.Ф.16.03 Силовые виды спорта,	1.О.31.02 Огневая подготовка

1.О.31.01 Тактико-специальная подготовка	
--	--

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.Ф.16.03 Силовые виды спорта	Знает: Умеет: Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности
1.Ф.16.00 Физическая культура и спорт	Знает: основы физической культуры и здорового образа жизни Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности Имеет практический опыт:
1.О.31.01 Тактико-специальная подготовка	Знает: методы психической регуляции для оптимизации профессиональной деятельности и психического состояния, в том числе в сложных и экстремальных условиях; тактико-технические характеристики, нормативно-правовые основы и способы применения вооружения, специальных средств, средств индивидуальной защиты, используемых подразделениями правоохранительных органов Умеет: предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности; этические основы профессионально-служебной деятельности; использовать методы и средства физической культуры для решения тактических задач в профессиональной деятельности, определять виды и тактику действий сотрудников правоохранительных органов при осуществлении охраны общественного порядка и безопасности, в чрезвычайных ситуациях Имеет практический опыт: обеспечивать решение профессиональных задач психологическими методами, средствами и приемами; реализации ценностных, этических основ в профессионально-служебной деятельности
1.Ф.16.02 Фитнес	Знает: Умеет: Имеет практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности
1.Ф.16.01 Адаптивная физическая культура и спорт	Знает: комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде лиц с ограниченными возможностями здоровья Умеет: Имеет практический опыт:
ФД.04 Боевые приемы борьбы	Знает: Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения профессиональной деятельности Имеет

практический опыт: использования методов и средств физической культуры для обеспечения профессиональной деятельности

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 68,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		6	
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72	
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64	
Лекции (Л)	0	0	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	64	64	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	3,75	3,75	
Выполнение упражнений по общей физической подготовке	3,75	3,75	
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-		зачет

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Общеподготовительная подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика, лыжная подготовка)	24	0	24	0
2	Комплексные занятия	10	0	10	0
3	Боевые приемы борьбы	30	0	30	0

##### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

##### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-3	1	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика)	6
4-6	1	Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика)	6
7-9	1	Общая физическая подготовка (Лыжная подготовка)	6
10-12	1	Общеподготовительная подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика, лыжная подготовка)	6
13-15	2	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности. Прохождение	6

		полосы препятствий спецподразделений правоохранительных органов (ОМОН, спецназ, МЧС и т.д.).	
16-18	2	Комплексно-силовые упражнения на закрытых оборудованных площадях	4
19-23	3	Боевые приемы борьбы: совершенствование приемов самозащиты, задержания правонарушителя и его сопровождения	6
24-27	3	Боевые приемы борьбы: приемы задержания правонарушителя и его сопровождения в экстремальных условиях	6
28-30	3	Боевые приемы борьбы: приемы задержания правонарушителя и его сопровождения с использованием специальных средств	6
31-33	3	Боевые приемы борьбы	6
34-36	3	Боевые приемы борьбы	6

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Выполнение упражнений по общей физической подготовке	ЭУМД, осн.лит.,№1,С.4-15,30-34,41-47	6	3,75

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	6	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 1)	0,4	5	5 баллов: Подтягивание на перекладине: юноши - 12 р., девушки - 13р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 14р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 40р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1'): девушки - 47 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 55, девушки - 50; Бег 100 м: юноши - 13,50 сек; девушки - 16,50 сек. Челночный бег 10х10 м: юноши - 26 сек, девушки - 30сек; Бег 1000 м: юноши - 3,20мин, девушки - 4.00 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 18,00 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 23,30 мин.	зачет

					<p>4 балла: Подтягивание на перекладине: юноши - 10 р., девушки - 10р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 12р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 30р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1`): девушки - 40 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 50, девушки - 45; Бег 100 м: юноши - 14,8 сек; девушки - 17,05 сек. Челночный бег 10x10 м: юноши - 27 сек, девушки - 32сек; Бег 1000 м: юноши - 3,40мин, девушки - 4.20 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 19,30 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 25,30 мин.</p> <p>3 балла : Подтягивание на перекладине: юноши - 9 р., девушки - 9р.; Сгибание, разгибание рук в упоре на полу: девушки - 10р.; Рывок гири 16 кг: юноши - 20р.; Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1`): девушки - 34 р.; Приседание за 1 минуту: юноши - 45, девушки - 40; Бег 100 м: юноши - 15,1сек; девушки - 17,5 сек. Челночный бег 10x10 м: юноши - 28 сек, девушки - 34сек; Бег 1000 м: юноши - 4мин, девушки - 4.40 мин.; Бег на лыжах 3 км: девушки - 20.20 мин; Бег на лыжах 5 км: юноши - 26,30 мин.</p> <p>2 балла: выполнено 50 % нормативов на положительную оценку 1 балл: выполнено 25 % нормативов на положительную оценку</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>		
2	6	Текущий контроль	Выполнение физических упражнений (комплекс 2)	0,4	5	<p>5 баллов: 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. Боевые приемы борьбы: задержание 5 приемов, освобождение от захватов 5 приемов , защита от ударов и оружия 5 приемов, способы сопровождения и наружного осмотра 5 приемов.</p> <p>4 балла: 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.</p>	зачет

					<p>Боевые приемы борьбы: задержание 4 приемов, освобождение от захватов 4 приемов , защита от ударов и оружия 4 приемов, способы сопровождения и наружного осмотра 4 приема.</p> <p>3 балла: 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.</p> <p>Боевые приемы борьбы: задержание 3 приемов, освобождение от захватов 3 приемов , защита от ударов и оружия 3 приемов, способы сопровождения и наружного осмотра 3 приема</p> <p>2 балла: выполнено 50 % нормативов на положительную оценку</p> <p>1 балл: выполнено 25 % нормативов на положительную оценку</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>	
3	6	Текущий контроль	Подготовка реферата	0,2	<p>5 баллов: 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</p> <p>4 балла: 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</p> <p>3 балла: Студент выполнил задание формально, однако не продемонстрировал способность к анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа</p> <p>2 балла: Работа выполнена по другой теме.</p> <p>1 балл: Работа не соответствует предъявленным требованиям</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом</p>	зачет

						ректора от 24.05.2019 г. № 179)."	
4	6	Промежуточная аттестация	Зачет	-	40	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля</p> <p>Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более.</p> <p>При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в зачетную неделю.</p> <p>Оценка по боевым приемам борьбы выставляется на основании демонстрации приемов на несопротивляющемся партнере, или по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка, или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя (приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение ( удары руками и ногами; защиты от ударов руками и ногами; приемы самостраховки; стойки, передвижения; освобождение от захватов и обхватов; обезоруживание правонарушителя при ударе ножом: сверху, снизу, колющим ударом, колюще-режущим ударом, задержание с использованием бросков; пресечение действий правонарушителя с огнестрельным оружием; пресечение действий правонарушителя с палкой; связывание правонарушителя ремнем и веревкой; способы проведения личного досмотра; способы взаимодействия при задержании), способы самозащиты и задержания правонарушителя с использованием специальных средств (браслеты, палки резиновые), в том числе, в экстремальных условиях). Приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение; техника сопровождения правонарушителя; техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа; комплексные упражнения</p> <p>5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил приемы</p> <p>4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил приемы</p> <p>3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу</p>	зачет



						<p>передвижения ассистента при выполнении приемов</p> <p>2 балла Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы</p> <p>1 балл: 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</p>	
5	6	Бонус	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	-	15	<p>1. Участие в физкультурно-массовых мероприятиях структурного подразделения -5 баллов;</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов;</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов;</p> <p>4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов;</p> <p>5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p> <p>При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)."</p>	зачет

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	<p>На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля</p> <p>Зачет выставляется обучающемуся на основании сформированного рейтинга по мероприятиям текущего контроля - 60 % и более. При желании обучающегося повысить рейтинг по дисциплине, зачет проводится в зачетную неделю.</p> <p>Оценка по боевым приемам борьбы выставляется на основании демонстрации приемов на несопротивляющемся партнере, или по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка, или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя (приемы самозащиты и задержания правонарушителя и его сопровождение ( удары руками и</p>	<p>В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения</p>

	<p>ногами; защиты от ударов руками и ногами; приемы самообороны; стойки, передвижения; освобождение от захватов и обхватов; обезоруживание правонарушителя при ударе ножом: сверху, снизу, колющим ударом, колюще-режущим ударом, задержание с использованием бросков; пресечение действий правонарушителя с огнестрельным оружием; пресечение действий правонарушителя с палкой; связывание правонарушителя ремнем и веревкой; способы проведения личного досмотра; способы взаимодействия при задержании), способы самообороны и задержания правонарушителя с использованием специальных средств (браслеты, палки резиновые), в том числе, в экстремальных условиях). Приемы самообороны и задержания правонарушителя и его сопровождение; техника сопровождения правонарушителя; техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа; комплексные упражнения</p> <p>5 баллов: Выполняющий уверенно и эффективно выполнил приемы 4 балла: Выполняющий не в соответствии с описанием выполнил приемы 3 балла: Выполняющий не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента при выполнении приемов 2 балла: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий ассистента и медленно и неуверенно выполнил приемы 1 балл: Выполняющий неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно и не в соответствии с описанием выполнил приемы самообороны</p>	
--	---	--

### 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-7	Знает: способы физического совершенствования организма	+	+	+	+	+
УК-7	Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	+	+			+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. 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 [Текст] 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.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

*б) дополнительная литература:*

1. 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

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] учеб. пособие для вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - М.: КноРус, 2016

3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] учебник для высш. проф. образования Б. Р. Голощапов. - 11-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2015. - 312, [1] с. ил.

4. Гребова, Л. П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков [Текст] учеб. пособие по специальностям: 060101 "Лечеб. дело", 060103 "Педиатрия", 060104 "Мед.-профилакт. дело" Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2006. - 174, [1] с. ил. 22 см.

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. Шапкова. - 2-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2004. - 238, [1] с.

6. 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.

7. Жилкин, А. И. Легкая атлетика Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 - Физическая культура А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 463, [1] с. ил.

8. Лечебная физическая культура [Текст] учебник для вузов по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" (адаптив. физ. культура) С. Н. Попов и др.; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 412, [1] с. ил.

9. 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.

*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. Учебно-методические материалы

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

# 1. Учебно-методические материалы

## Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
5	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — Электрон. дан. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/45580">http://e.lanbook.com/book/45580</a> — Загл. с экрана.
7	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Глинчикова, Л.А. История физической культуры и спорта: учебное пособие. [Электронный ресурс] / Л.А. Глинчикова, И.Р. Федулina. — 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.
8	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
9	Методические пособия для самостоятельной	Электронно-библиотечная система	Физическая культура. Критерии оценки успеваемости студентов: методические указания для студентов, обучающихся по укрупненным группам направлений.

	работы студента	издательства Лань	[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.
10	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
11	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
12	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
13	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	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.
14	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Калинина, И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов: учеб. пособие . [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Научный консультант, 2016. — 88 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/91775">http://e.lanbook.com/book/91775</a> — Загл. с экрана.
15	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/107589">https://e.lanbook.com/book/107589</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ABBYY-FineReader 8(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)
2. -База данных ВИНТИ РАН(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Зачет, диф.зачет	005 (8Э)	Татами - 110 шт. Скамья со спинкой ученическая 1200*350*700 - 3 шт. Окна -2 шт. Вх. двери-1 шт. Радиаторы - 5 шт. Искусственное освещение -

		12 ламп Количество рабочих мест обучающихся - 15 шт.
Практические занятия и семинары	005 (8Э)	Татами - 110 шт. Скамья со спинкой ученическая 1200*350*700 - 3 шт. Окна -2 шт. Вх. двери-1 шт. Радиаторы - 5 шт. Искусственное освещение - 12 ламп Количество рабочих мест обучающихся - 15 шт.
Практические занятия и семинары	1 (УСК)	Плавательная ванна 50м *25 м
Практические занятия и семинары	б/н (8Э)	Велотренажер - 1 шт. Гриф для штанги - 2 шт. Гриф для штанги изогнутый - 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 прессса регулируемая - 1 шт. Скамья для универсального жима - 1 шт. Стойка для гантелей 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.Окно - 3 шт. Искусственное освещение - 8 ламп. Отопление - 5 радиаторов.