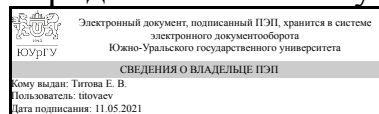


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Юридический институт



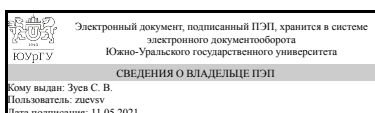
Е. В. Титова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** Б.1.01 Физическая культура  
**для специальности** 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности  
**уровень** специалист **тип программы** Специалитет  
**специализация** Уголовно-правовая  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Правоохранительная деятельность и национальная безопасность

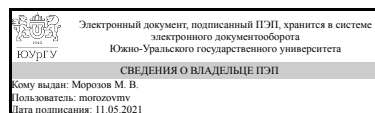
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.12.2016 № 1614

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



С. В. Зуев

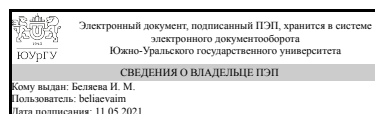
Разработчик программы,  
доцент



М. В. Морозов

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой  
Уголовное и уголовно-  
исполнительное право,  
криминология  
к.юрид.н., доц.



И. М. Беляева

## 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 (ЗУНы)
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: основными способами 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;
ПК-17 способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач	Знать: основные виды чрезвычайных обстоятельств и чрезвычайных ситуаций; - правила транспортировки пострадавших в зависимости от тяжести и характера повреждений; - методы оказания первой медицинской помощи, обеспечения личной безопасности и безопасности граждан в процессе решения служебных задач; - средства и методы развития профессионально важных психофизических качеств и формирования двигательных умений и навыков необходимых для сотрудников правоохранительных органов;
	Уметь: обеспечивать безопасность граждан, личную, личного состава; - оказывать само- и взаимопомощь; - принимать участие в проведении спасательных и др. неотложных работ при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;
	Владеть: навыками принятия необходимых мер по защите и обеспечению безопасности граждан в процессе служебной деятельности; - навыками оказания первой помощи при несчастных случаях, авариях, правонарушениях (преступлениях) и т.д.;

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Б.1.34.01 Тактико-специальная подготовка, ЭД.1.01.01 Физическая культура и спорт	Не предусмотрены

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 2 з.е., 72 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
Общая трудоёмкость дисциплины	72	6
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды	64	64

аудиторных занятий (ПЗ)		
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	8	8
Выполнение упражнений по общей физической подготовке	8	8
Вид итогового 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	Общесфизическая 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	Общесфизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика, лыжная подготовка)	6
13-15	2	Комплексно-силовые упражнения на открытой местности. Прохождение полосы препятствий спецподразделений правоохранительных органов (ОМОН, спецназ, МЧС и т.д.).	6
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

Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Выполнение упражнений по общей физической подготовке	ЭУМД, осн.лит.,№1,С.4-15,30-34,41-47	8

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

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Технология иммитационного моделирования	Практические занятия и семинары	Общая физическая подготовка (Легкая атлетика) Лыжная подготовка Общая физическая подготовка (Силовая гимнастика) Боевые приемы борьбы	32
Технологии личностно-ориентированного образования	Практические занятия и семинары	Учет особенностей каждого студента, включение его в собственно-личностные функции при выполнении силовой гимнастики, боевых приемов борьбы.	14
Мастер классы	Практические занятия и семинары	Приглашение на практическое занятие бойцов ОМОН, Спецназ, МЧС для обмена положительным опытом работы, показ студентам боевых приемов борьбы, выполнение студентами боевых приемов борьбы под руководством сотрудников правоохранительных органов.	6
Ролевые игры	Практические занятия и семинары	Имитируется тактика поведения сотрудников ОВД и их взаимосвязанные функциональные действия при комплексном решении задач правоохранительной деятельности. Ролевая игра и задержание правонарушителя вдвоем, в составе группы.	10

## 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
Общефизическая подготовка (легкая атлетика, силовая гимнастика, лыжная)	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	текущий (выполнение упражнений)	Материалы для контроля №№40

подготовка)			
Все разделы	ПК-17 способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач	промежуточный (экзамен)	Впросы для подготовки к экзамену №№30
Все разделы	ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	промежуточный (экзамен)	Впросы для подготовки к экзамену №№30

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

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
текущий (выполнение упражнений)	Упражнения на выносливость; упражнение на силу; упражнения на быстроту; упражнения на ловкость; упражнения на гибкость; комплексно – силовое упражнение	Отлично: 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 10x10 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. Хорошо: 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. Удовлетворительно: 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 10х10 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. Неудовлетворительно: не уложились в нормативы
промежуточный (экзамен)	экзамен: 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).	Отлично: выполнено 5 приемов, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий уверенно и эффективно защитился от атакующих действий, подавил сопротивление, ограничил свободу передвижения ассистента Хорошо: выполнено 4 приема, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий уверенно защитился от атакующих действий, ограничил свободу передвижения ассистента Удовлетворительно: выполнено 3 приема, прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения; выполняющий смог защититься от атакующих действий, ограничил свободу передвижения ассистента Неудовлетворительно: прием проведен без шокирующего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
текущий (выполнение упражнений)	Материалы для текущего контроля по разделам: общефизическая подготовка, лыжная подготовка, плавание, комплексные занятия 1. Упражнения на выносливость бег 400 м, 800 м; – бег 1000 м, 2000 м, 3000 м; – кросс по пересеченной местности 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м; – ходьба 1000 м, 2000 м, 3000 м, 5000 м; – лыжная подготовка 3000 м, 5000 м; – плавание 50 м, 100 м. 2. Упражнение на силу: – подтягивание; – подтягивание на низкой перекладине; – подъем переворотом; – комплексное силовое упражнение; – сгибание и разгибание рук в упоре на полу; – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; – 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; – рывок гири 16, 24, 32 кг; –упражнения с резиновым эспандером; – упражнения на силу на тренажерах.

3. Упражнения на быстроту: – челночный бег 10 x 10 м; – бег 60 м, 100 м, 200 м; – прыжки в длину с места; – прыжки в длину с разбега; – упражнение на быстроту с мячом.

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.

5. Упражнения на гибкость: – «мостик» на руках и ногах; – упражнение – перекат грудь, живот, бедра без помощи рук; – тестовые упражнения на гибкость; – кувырки вперед, назад, через препятствие.

6. 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.

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 ситуациях.

Система оценивания

- контроль физических качеств - 50 баллов;
- посещение учебных занятий - 20 баллов;
- рефераты по спортивным темам и их защита (освобожденные от занятий физической культуры) - 5 баллов.

Зачет выставляется:

- Зачтено – 75 баллов ;
- Не зачтено – менее 75 баллов.

Положения контроля по направлениям:

1. Контроль физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Сила:

- подтягивание на перекладине (юноши);
- подтягивание на низкой перекладине (девушки);
- сгибание, разгибание рук в упоре на полу (девушки);
- рывок гири 16 кг (юноши);
- поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (девушки);
- приседание за 1 минуту.

Быстрота:

- бег 100 м;
- бег 10x10 м, 20x20;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места.

Выносливость:

- бег 1000 м (юноши, девушки);
- бег 2000 м (девушки);
- бег 3000 м (юноши);
- лыжная гонка 3,5 км.

Гибкость:

- наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке;



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырок вперед, назад;</li> <li>• «мостик»;</li> <li>• кувырок-поворот через правое и левое плечо.</li> </ul> <p>материалы для текущего контроля по общефизической подготовке.pdf</p>
<p>промежуточный (экзамен)</p>	<p>1. Техника наружного осмотра под угрозой применения табельного оружия в положении лежа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка головы при наружном осмотре лежащего на животе под угрозой пистолетом</li> <li>- проверка одежды, повернув задерживаемого на бок, грудью к себе под угрозой автоматом</li> <li>- проверка брюк и обуви, лежащего на животе угрозой пистолетом</li> <li>- проверка одежды, повернув задержанного на бок, спиной к себе под угрозой автомата</li> <li>- проверка одежды, повернув задержанного на бок, спиной к себе под угрозой пистолетом</li> </ul> <p>2. Техника поверхностного осмотра, стоящего противника с упором руками (в стену, в автомашину):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверка одежды задерживаемого в положении стоя с упором руками под угрозой автоматом</li> <li>- проверка одежды задерживаемого в положении стоя с упором руками под угрозой пистолетом</li> </ul> <p>3. Техника надевания наручников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- надевание наручников стоя;</li> <li>- надевание наручников лежа</li> </ul> <p>4. Техника приемов самозащиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостраховка при падении на правый, левый бок, на спину из положения приседа, полуприседа, стоя</li> <li>- самостраховка при падении вперед с опорой на руки</li> <li>- самостраховка с помощью партнера</li> </ul> <p>5. Удары рукой, ногой, головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары прямо кулаком</li> <li>- удары наотмашь: кулаком, ребром ладони, пяткой</li> <li>- удары сбоку: кулаком, ребром ладони, локтем</li> <li>- удары снизу: кулаком, основанием ладони, коленом, подъемом, носком стопы</li> <li>- удары вперед: стопой, головой</li> <li>- удары назад: кулаком, локтем, пяткой, подошвенной частью стопы</li> <li>- удары в сторону: локтем, пяткой, подошвенной частью стопы</li> <li>- удары головой: вперед, назад</li> </ul> <p>6. Техника сопровождения правонарушителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загиб руки за спину замком</li> <li>- загиб руки за спину скручиванием внутрь</li> <li>- загиб руки за спину в условиях максимально приближенных к реальным</li> </ul> <p>7. Техника освобождения от захватов, обхватов, удержаний лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освобождение от захватов за горло, одежду на груди спереди стоя</li> <li>- освобождение от захвата за ноги, ногу спереди</li> <li>- освобождение от обхвата шеи сзади плечом и предплечьем</li> </ul> <p>8. Взаимодействие с напарником при обезвреживании правонарушителя и его сопровождения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимопомощь при угрозе холодным оружием</li> <li>- взаимопомощь при угрозе огнестрельным оружием</li> </ul> <p>Вопросы для подготовки к экзамену по учебной дисциплине.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. 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.
2. 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.
3. 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
4. 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.
5. 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.
6. 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.
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. 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.
9. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100-Физическая культура. - М.: Академия, 2001. - 309,[3] с. ил.
10. 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.

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. 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.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Дополнительная литература	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.	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 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.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

## 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