

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
Володин В.М.
«» _____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Э1.1 Прикладная физическая культура

Специальность: 38.05.01 – Экономическая безопасность

Специализация: Экономика и организация производства на режимных объектах

Квалификация выпускника - экономист

Форма обучения - очная

Пенза, 2017

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста,
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни,
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке),
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплин в структуре ОПОП специалиста

Дисциплина Э1. «Прикладная физическая культура» относится к базовой части модуля «Элективные дисциплины» (блок Э.) дисциплин подготовки студентов по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Изучение данной дисциплины базируется на знании общеобразовательной программы средней школы по следующим предметам: физическая культура, анатомия, безопасность жизнедеятельности.

Знания, полученные в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» далее используется при изучении следующих дисциплин: «Специальные средства» (ПК-18), «Огневая подготовка/ Специальная подготовка» (ПК-18). Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» способствует не только расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста, но и формирует средствами физической культуры жизненно необходимые психические качества, свойства и черты личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Прикладная физическая культура»

Процесс изучения дисциплин направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данной специальности:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ОК-9	способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.	Знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; методы и средства развития физических качество человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).
		Уметь: реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-

		<p>спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности.</p>
		<p>Владеть: методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре</p>
ПК-18	<p>способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительных органов.</p>	<p>Знать: технику безопасности на занятиях по самбо. Теоретические основы базовой техники самбо.</p> <p>Уметь: выполнять падения с самостраховкой, специальные упражнения самбиста.</p> <p>Владеть: техникой приемов самбо (базовый уровень); техникой приемов задержания, сопровождения, защиты от угроз оружием; изъятия предмета, досмотра, связывания,.</p>

4.2. Содержание дисциплин

1 СЕМЕСТР

Практические занятия

1.1. Легкая атлетика (ОК-9)

Легкая атлетика – как вид спорта, учебно–методическая дисциплина. Требования к спортивному инвентарю, месту занятий. Меры безопасности при обучении и тренировке в беге, прыжках, метаниях. Профилактика травматизма. «Азбука» движений легкоатлета.

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра с прямыми ногами вперед, семенящий бег, координационный бег. Специальные упражнения прыгуна, прыжки в длину с места, тройной, с ноги на ногу. Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе. Старты из различных И.П. Бег с хода, по инерции. Повторный бег 5 x 80 м. Специальные упражнения прыгуна: спрыгивание с небольшой высоты, прыжки в глубину с отскоком, прыжки с доставанием предметов, прыжки в длину с места. Виды метаний. Взаимосвязь и последовательность работы ног, таза, туловища, рук. Отжимание от стены. Метание легких предметов в цель. Силовые упражнения. Взаимосвязь развития силы и скорости. Общеразвивающие и специальные упражнения для бега, прыжков и метаний. Челночный бег. Бег на 100 м. Прыжки в длину с места. Различия в технике спортивной и оздоровительной ходьбы. Специальные упражнения ходока. Прогулочная ходьба 2 – 3 км. Бег по пересеченной местности. Бег по равнине, в гору, под гору. Бег в сочетании с ходьбой 2 – 4 км. Бег с высокого старта. Оценка нагрузки в беге. Варьирование продолжительности и интенсивности в беге на выносливость. Длительный равномерный и переменный бег до 30 мин. Бег с высокого старта. Разминка перед соревнованиями в беге на выносливость. Кросс 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) Восстановительные упражнения после бега.

1.2. Аэробика (ОК-9)

Теоретические сведения. Разновидность аэробики. Место проведения, форма, структура занятия, противопоказанные упражнения, терминология базовых шагов. И.П. в аэробике. Положение рук. Высокая и низкая ударность рук. Марш. Step – touch. Open-step. Step-touch, open-step с работой рук и музыкальным сопровождением. Жесты в аэробике. Освоение базовых шагов: step-line, grain-line, v-step. Соединение с работой рук. Изменение направления. Освоение базовых шагов: squat, high-up, curl. Соединение в связку. Изменение направления. Освоение базовых шагов: «kick», «lunch», «tambo». Соединение в связку из ранее изученных шагов. Обучение танцевальным шагам, прыжкам, поворотам. Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям в сочетании с движением рук. Обучение танцевальным шагам под музыку. Воспитание чувства ритма. Обучение перемещениям по диагонали, кругу, квадрату. Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов. Составление индивидуальных комплексов под музыку. Выполнение индивидуально ранее составленного комплекса упражнений под музыку.

1.3. Лыжная подготовка (ОК-9)

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора лыж и лыжных палок. Лыжные мази и их применение в зависимости от погодных условий. Приемы строевой подготовки с лыжами и на лыжах – команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте: переступанием (вокруг пяток и вокруг носков лыж), махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки). Основы техники попеременного двухшажного хода (работа ног): освоение толчка ногой, выработка синхронности маховых движений руками и ногами, сохранение равновесия. Основы техники попеременного двухшажного хода (работа рук): имитация работы рук на месте в посадке лыжника; передвижение под уклон за счет попеременной работы рук без работы ног (обратить внимание на постановку палок и энергичный мах рукой). Основы техники одновременного бесшажного хода: Имитация хода на месте; передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон и на равнине. Основы техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант): имитация хода на месте; передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант) под уклон и на равнине; прохождение учебного круга одновременным одношажным ходом. Основы техники одновременного одношажного хода (основной вариант): имитация хода на месте;

передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) под уклон и на равнине. Основы техники одновременного двухшажного хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон $2 - 3^\circ$ с активным отталкиванием руками; выполнение хода на равнине. Основы техники попеременного четырехшажного хода: маятникообразные движения палками на месте (правой, левой, поочередно двумя); имитация движений рук на месте по команде: «вынос – вынос – толчок – толчок!»; то же, но в сочетании со ступающими шагами по рыхлому снегу. Основы техники переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные: имитация перехода на месте; выполнение перехода с имитацией работы рук без палок; выполнение перехода в целом. Основы техники подъемов: преодоление полого подъема ступающим шагом; то же – «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». Основы техники спусков (основная, низкая, высокая стойки и стойка отдыха): освоение стойки на месте; спуски с полого склона в различных стойках. Основы техники торможения «плугом» и упором: освоение стойки торможения на месте; спуск с горы с принятием на месте стойки изучаемого торможения; спуск с горы с принятием стойки торможения в начале спуска и до полной остановки лыж. Основы техники поворота переступанием: поворот переступанием на месте; спуск с горы в средней стойке с приподниманием носка лыжи; переступание на параллельную лыжню при спуске; поворот переступанием к склону из спуска наискось. Прохождение дистанции 3 - 5 км.

2 СЕМЕСТР

Практические занятия

2.1. Лыжная подготовка (ОК-9)

Совершенствование техники одновременного бесшажного хода: выполнение хода на равнине с заданием «Кто сделает меньше отталкиваний руками» - 2 – 3 раза по 100 м; выполнение хода в быстром темпе – 2 – 3 раза по 200 м. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода: передвижение скользящим шагом – 2 – 3 раза по 150 – 200 м; упражнение «Самокат» – 2 – 3 раза по 100 м; передвижение под уклон за счет попеременного отталкивания руками (без работы ног); выполнение хода в целом. Передвижение на дистанции 2 – 3 км с равномерной скоростью. Совершенствование техники одновременных ходов: выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант) – 2 раза по 200 – 300 м; выполнение одновременного одношажного хода (основной вариант) – 2 раза по 200 – 300 м; чередование вариантов одновременного одношажного хода на отрезке 300 – 400 м; передвижение одновременным двухшажным ходом – 200 – 300 м. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода: выполнение хода по рыхлой лыжне или без лыжни; выполнение хода на учебной лыжне с увеличением длительности скольжения на 3 – 4-м шагах. Прохождение дистанции 3 – 4 км в равномерном темпе. «Школа» коньковых ходов: выполнять поочередное отталкивание с внутреннего ребра скользящей лыжи (при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (50-60 см)); то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела; то же, но с отведением носков лыж в стороны (под углом $16 - 24^\circ$); коньковый ход без отталкивания руками под уклон $2 - 3^\circ$ с акцентированным сгибанием ног в коленном и тазобедренном суставах. Равномерная тренировка на дистанции 5 – 6 км. Основы техники полуконькового хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон; передвижение по кругу, выполняя поворот переступанием, активно отталкиваясь наружной лыжей. Переменная тренировка – 6 – 7 раз по 200 – 300 м, чередуя медленный темп и быстрый. Основы техники конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов руками): принятие и.п. на месте, имитация хода; коньковый ход с махами руками, добиваться законченности толчка ногой и длительного скольжения на опорной; то же, но без махов руками (упражнения выполняются под уклон $2 - 4^\circ$). Совершенствование техники полуконькового хода. Прохождение дистанции 3 – 5 км в переменном темпе. Сдача контрольного норматива – 3 км (девушки), 5 км (юноши).

2.2. Плавание (ОК-9)

Основы техники безопасности на занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Порядок прохождения в бассейн и раздевалки, гигиенические требования. Подготовительные упражнения по освоению с водой. На суше: ознакомление с элементами техники всех способов плавания. Сидя на гимнастической скамейке или на бортике выполнение движений – ноги как при плавании кролем на груди и на спине, способом брасс. Лежа на животе на гимнастической скамейке или на бортике выполнять движения ногами как при плавании способом брасс. Стоя в наклоне, руки вперед,

выполнять движения руками как в способе плавания брасс. Стоя в наклоне, одна рука впереди, другая сзади – смена положения рук как при плавании кроль на груди. Стоя, одна рука вверху, другая внизу, выполнять движения рук как при плавании кролем на спине. Стоя, выполнение одновременных движений рук вперед, то же – назад. Стоя в наклоне, имитация движений рук брассом и кролем на согласовании с дыханием. В воде, на мелкой части. Изучаются подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижения по дну в различных вариантах и положениях: движения вперед грудью, вперед спиной, без помощи рук, с помощью попеременных движений руками, различных гребковых движений руками. Приседания в воде до плеч, с полным погружением в воду, выпрыгивания из воды. Открывание глаз в воде с целью определения своего положения. Обучение выдоху в воду: опускание подбородка и губ в воду – выполнить выдох – поднять подбородок выше уровня воды, выполнить короткий вдох и снова опустить в воду. Выполнять сериями по 10-12 раз. Приседания в воду с головой и выполнение выдоха. Наклон, одна рука впереди, другая прижата к туловищу – выполнять выдохи в воду, как при плавании способом кроль на груди. Всплывания: «медуза» – стоя, наклониться вниз к ногам, опустив лицо в воду, остаться в таком положении несколько секунд, на задержанном дыхании, затем выполнить выдохи в воду; «поплавок» – стоя, сгибаясь опуститься в воду и сгруппироваться на дне, задерживая дыхание, почувствовать всплытие, выполнить упражнение 4-5 раз, чередуя с выдохами в воду. Лежания: из и. п. «поплавок» всплыть на поверхность воды и медленно разгибаясь, лечь на воду вытянувшись, лицо держать в воде, выполнять на задержанном дыхании, не нарушая равновесия, развести в сторону ноги и руки, затем принять опять.

Ознакомление с техникой движения рук, ног и дыхания: стоя в наклоне, руки впереди, лицо в воде – выполнять движения руками как при способе плавания брасс на задержанном дыхании, затем в согласовании с дыханием. И. п. – тоже, выполнять попеременные движения рук без выноса из воды, выполнять на задержанном дыхании, затем в согласовании с дыханием и подъемом головы вперед.

И. п. – тоже, выполнять в ходьбе по дну.

С опорой руками о бортик – обучение движению ног кролем на груди с задержкой дыхания, затем в согласовании с дыханием.

С опорой ногами о бортик, хват сверху, в положении на «спине» – движения ногами кролем на спине.

С опорой о борт – обучение движению ног способом брасс на задержанном дыхании, затем в согласовании с дыханием.

С опорой о борт на правом (левом) боку – обучение движениям ног способом на боку.

Толчком от стенки бассейна принять положение в скольжении, выполнять движения ногами на задержанном дыхании, затем в согласовании с дыханием. Освоение «облегченных» способов плавания: 1. Кроль на груди и кроль на спине изучается без выноса рук; 2. Способ брасс изучается в «облегченном варианте». Занимающиеся выполняют одновременные движения руками и ногами с незначительными погрешностями в технике и с произвольным дыханием; 3. При обучении плавания «на боку» основное внимание уделяется выполнению ножницеобразных движений ногами на левом и правом боку, затем совершенствовать от «предрасположенности» на правом или левом боку. Освоение скольжения без движений в водной среде, с движением ног, с выдохами в воду. Скольжения без движений. Движения ног с опорой руками. Скольжения с движениями ног. Скольжения с различными положениями рук. Скольжения без движений с различными положениями рук. Скольжения с движениями ног. Стоя на мелкой части бассейна, наклониться вперед, подбородок касается воды, выполнять попеременные движения без выноса рук. Движения ног с опорой руками. Выполнить упражнение «медуза». Движения без выноса рук, одновременно переступая ногами по дну и передвигаясь вперед. Скольжения с движениями ног, с различными положениями рук. Выдохи в воду. Движения руками с ходьбой по дну. Основы движений рук кролем на груди без выноса рук, скольжение с движением ног и выдохом в воду. Скольжения с движениями ног с различными положениями рук. Основы согласования движений ног и рук с дыханием над поверхностью воды (кроль без выноса рук в полной координации): скольжения с движениями ног и рук без дыхания, скольжение с движениями ног и рук без дыхания. Освоение плавания кролем без выноса рук.

2.3. Легкая атлетика (ОК-9)

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения, бег с высоким подниманием бедра, бег с максимальной частотой. Бег с хода 2 –3 x 30 м. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Упражнения на

гибкость, подвижность в суставах. Имитационные упражнения. Положение «подтянутого лука». Метание с места, с двух шагов. Метание в цель. Силовые упражнения в парах. Бег с сменой ритма, прыжки с короткого разбега, в глубину, вверх, метание в цель, на дальность, ОФП. Специальные упражнения бегуна. Координационный бег 2 – 3 x 30 – 50 м., 2 – 3 x 150 м. Силовые упражнения в парах. Бег 100 м. Прыжок в длину с места. Прогулочная ходьба до 3 км. ОРУ. Специальные упражнения ходока. Семенящая быстрая ходьба 3 – 5 x 100 м. Ходьба, бег по пересеченной местности до 3 – 4 км. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Бег в гору. Дыхательные упражнения Силовые упражнения (отжимание, приседание на одной ноге). Ходьба, бег до 5 км. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Ритмовый бег по шоссе 3 – 5 x 80 – 100 м. Бег с высокого старта. Кросс – прогулка до 40 мин. ОРУ. Специальные упражнения бегуна. Дыхательные упражнения. Контроль нагрузки по пульсу. Бег на 2000 м (дев.), 3000 м. (юн.). Самостоятельная разминка. Медленный бег в сочетании с ходьбой для восстановления. Обучение и тренировка - части единого учебно-тренировочного процесса. Контроль за нагрузкой. Восстановление – как контроль за уровнем тренированности. Техническая и физическая подготовка.

3 СЕМЕСТР

Практические занятия

3.1. Легкая атлетика (ОК-9)

Развитие силы и выносливости. Комплексы силовых упражнений. Равномерная и переменная тренировка. Ходьба, бег в равномерном темпе до 4 – 5 км. Специальные упражнения бегуна. Бег с высокого старта. Дыхательная гимнастика. Бег в медленном темпе с короткими (3 – 5 сек) ускорениями. Челночный бег. Игра «День, ночь». Беговые упражнения с максимальной частотой. Бег в переменном темпе. Специальные упражнения бегуна. Координационный бег. Повторный бег на коротких отрезках (80 – 150 м). Бег с повышающейся скоростью. Специальные упражнения бегуна, прыгуна. Прыжковые тренировочные серии. Упражнения на «растяжку». Бег в переменном темпе. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки с места. Бег по сигналу. Подбор разбега. Прыжки в длину. Непрерывная эстафета (10 – 15 x 100 м). Специальные упражнения бегуна в максимальном темпе. Координационный бег. Старты из различных исходных положений. Бег с изменением направления вперед, назад, вправо, влево. Бег в переменном темпе до 1 км. Специальные упражнения бегуна. Бег с хода, с горки, по инерции, с форой. Встречная эстафета. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега.

3.2. Аэробика (ОК-9)

Понятие и разновидность аэробики: чирлидинг, аква-аэробика, футбол-аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, резист-аэробика. Структура занятия по аэробике (разминка, аэробная часть, заминка, партерная часть, заминка). Соединение в связки ранее изученных комбинаций с изменением направления. Освоение стрейчинга из И.П. – стоя. Наклоны вперед. Наклоны в сторону. «Волна» туловищем. Растяжка связок паховых, подколенных и голеностопных отделов нижних конечностей. Освоение движений партерной части. Выполнение упражнений на развитие мышц груди с бодибарами (гимнастической палки). Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса, ног. Освоение специализированной заминки в аэробике. Снижение интенсивности нагрузки. Упражнения стретчинга из И.П. – стоя. Самостоятельное проведение аэробной части с музыкальным сопровождением и жестами. Совершенствование базовых элементов аэробики. Укрепление и растяжение мышц бедра и голени. Совершенствование техники выполнения танцевальных шагов. Упражнения в партере. Формирование правильной осанки и походки. Совершенствование танцевальных шагов под музыку. Импровизация под музыку. Стретчинг. Выполнение индивидуально ранее составленного комплекса упражнений под музыку.

3.3. Лыжная подготовка (ОК-9)

Организация самостоятельных занятий. Правила, организация и проведение соревнований. Подбор лыжного инвентаря. Дальнейшее совершенствование в упражнениях «школы лыжника»: спуски в различных стойках с выполнением различных заданий (прямо и наискось), подъем ступающим и беговым шагом, «елочкой» и «лесенкой» (упражнения выполнять на ровном склоне крутизной 5 – 8). Совершенствование техники попеременного двухшажного хода: отработка

синхронности движений руками и ногами, выработка умения сохранять равновесие в скользящем шаге. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 – 5 км с низкой интенсивностью. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 – 5 км в среднем темпе. Дальнейшее совершенствование «школы» коньковых ходов: спуск с пологого склона с поочередным отталкиванием ребром внутренней лыжи с подтягиванием толчковой ноги к опорной; коньковый ход без отталкивания руками под уклон 2 – 3 с акцентированным сгибанием ног в коленном и тазобедренном суставах; передвижение по кругу и по восьмерке, выполняя активное отталкивание ребром наружной лыжи. Совершенствование техники конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Прохождение дистанции 3 – 5 км по пересеченной местности. Совершенствование техники двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 6 – 8 км, используя все изученные способы передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Совершенствование основ горнолыжной техники (спуски, подъемы, повороты, торможения). Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 10 км (мужчины) и 5 км (женщины) без учета времени.

4 СЕМЕСТР

Практические занятия

4.1 Лыжная подготовка (ОК-9)

Основы техники двухшажного конькового хода: имитация хода на месте; выполнение хода под уклон, имитируя работу рук (без палок); выполнение хода в целом под уклон. Совершенствование техники конькового хода без отталкивания руками: выполнение хода под уклон и на равнине с постепенным наращиванием скорости за счет акцента на сгибании ног в суставах перед отталкиванием. Передвижение с равномерной скоростью 3 – 5 км. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения: передвижение по пересеченной местности попеременными и одновременными ходами. Переменная тренировка по пересеченной местности 3 – 4 км. Способы преодоления неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, уступа). Прохождение дистанции 4 – 5 км с равномерной скоростью. Совершенствование способов спуска и подъема. Совершенствование способов торможения. Прохождение дистанции 3 – 5 км по пересеченной местности. Совершенствование горнолыжной техники. Прохождение дистанции 5 – 6 км с равномерной скоростью. Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 4 – 5 км в переменном темпе. Сдача контрольного норматива – 3 км (девушки), 5 км (юноши).

4.2. Плавание (ОК-9)

Освоение техники плавания способом кроль на груди в полной координации. Скольжение кролем на груди с движениями ног на задержку дыхания. Скольжение кролем на спине с работой ног. Скольжение кролем на груди с работой рук, ног и дыханием. Скольжение кролем на спине с работой ног и рук. Освоение техники плавания кроль на груди и кроль на спине в полной координации. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине в полной координации. Выдохи в воду. Повороты при плавании способом кроль на груди. Скольжение на спине - два гребка правой рукой, два - левой, двумя руками попеременно. Прыжки в воду. Согласование движений рук и ног при плавании способом кроль на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение на груди с выполнением поворотов. Освоение техники старта при плавании способом кроль на спине. Освоение техники плавания способом кроль на груди и на спине. Длительное плавание. Скольжение кролем на груди в полной координации. Скольжение кролем на спине при помощи рук. Скольжение кролем на спине при помощи ног. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - вдоль туловища. То же, но левой рукой. Скольжение на спине: гребки правой рукой, левая - впереди. То же, но левой рукой. Скольжение на спине с выполнением одновременных гребков двумя руками. Скольжение на спине с выполнением двух гребков правой, двух гребков левой рукой. Плавание кролем на спине в полной координации на выносливость. Освоение техники плавания способом брасс (движение ног). Согласование движений ног с дыханием. Упражнения на суше – и.п. – упор сидя сзади на скамейке, ноги вытянуты, выполнять ногами движения брассом. То же, но на мелкой части бассейна у бортика. Скольжение на груди руки вытянуты, работа ног брассом с задержкой дыхания. То же, но в сочетании

движений ног с дыханием. Освоение техники плавания способом брасс (движения рук). Согласование движений рук с дыханием. Движения руками брассом, стоя в наклоне на мелкой части бассейна. Скольжение на груди с работой рук брассом, ног кролем на задержке дыхания. То же, но сочетая работу рук с дыханием. Согласование движений рук и ног в способе плавания брасс. Согласование движений рук и ног с дыханием.

5 СЕМЕСТР

Практические занятия

5.1. Самбо (ПК-18)

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях самозащитой. Специально-подготовительные упражнения: обучение технике падения с самостраховкой; обучение технике ограничения подвижности при нападении с ножом, при борьбе за предмет на столе, при задержании, при задержании во время подхода сзади; обучение технике конвоирования, досмотра; обучение технике изъятия предмета, зажатого в руке; обучение технике ограничения подвижности при прямом ударе рукой в голову; обучение технике броска задняя подножка; обучение технике освобождения при захвате за ногу, за туловище сзади, за туловище спереди; обучение технике ограничения подвижности при попытке завладеть табельным оружием или при попытке срыва погон, при попытке нанесения увечий третьему лицу, при угрозе ножом, при угрозе пистолетом, при боковом ударе в голову рукой; обучение технике защит от прямого удара ногой в живот, от бокового удара, удара с подшагиванием ногой, от ударов рукой в голову (уклоны, нырки, разрыв дистанции, блоки); обучение технике связывания рук и ног; обучение технике удушающего приема при подходе сзади со сбиванием, спереди отворотом одежды; обучение технике задержания при подходе сзади с захватом на удушающий прием; обучение технике защит от удушающих захватов; обучение технике рычага кисти внутрь и наружу, броска через бедро, задержания при нападении на пострадавшего, лежащего на спине, защит от броска через бедро и задняя подножка; обучение технике захватов, освобождений, основ ведения борьбы в стойке, основ передвижений боксера; обучение технике изъятия пистолета, ножа; обучение технике бросков, падений, ведения единоборств в игровой форме. Совершенствование техники изученных приемов.

6 СЕМЕСТР

Практические занятия

6.1. Самбо (ПК-18)

Специально-подготовительные упражнения: совершенствование технике падения с самостраховкой; совершенствование технике ограничения подвижности при нападении с ножом, при борьбе за предмет на столе, при задержании, при задержании во время подхода сзади; совершенствование техники конвоирования, досмотра; совершенствование техники изъятия предмета, зажатого в руке; совершенствование техники ограничения подвижности при прямом ударе рукой в голову; совершенствование технике броска задняя подножка; совершенствование техники освобождения при захвате за ногу, за туловище сзади, за туловище спереди; совершенствование технике ограничения подвижности при попытке завладеть табельным оружием или при попытке срыва погон, при попытке нанесения увечий третьему лицу, при угрозе ножом, при угрозе пистолетом, при боковом ударе в голову рукой; совершенствование технике защит от прямого удара ногой в живот, от бокового удара, удара с подшагиванием ногой, от ударов рукой в голову (уклоны, нырки, разрыв дистанции, блоки); совершенствование технике связывания рук и ног; совершенствование технике удушающего приема при подходе сзади со сбиванием, спереди отворотом одежды; совершенствование технике задержания при подходе сзади с захватом на удушающий прием; совершенствование технике защит от удушающих захватов; совершенствование технике рычага кисти внутрь и наружу, броска через бедро, задержания при нападении на пострадавшего, лежащего на спине, защит от броска через бедро и задняя подножка; совершенствование технике захватов, освобождений, основ ведения борьбы в стойке, основ передвижений боксера; совершенствование технике изъятия пистолета, ножа; совершенствование технике бросков, падений, ведения единоборств в игровой форме. Совершенствование техники изученных приемов.

5. Образовательные технологии

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, в т.ч. лиц с ограниченными возможностями здоровья, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на предоставлении студентам следующих возможностей: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе, в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного обеспечения, оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей использования учебной литературы посредством доступа к электронным библиотечным системам (электронным библиотекам), профессиональным базам данных и информационно-справочным системам, индивидуальных консультаций, в т.ч. на форуме в электронной информационно-образовательной среде, что обеспечено возможностью доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Здоровьесберегающая технология.

Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- Ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов. Объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта;

- Для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбор мест прохождения практик учитывает состояние здоровья и требования по доступности;

- Занятия по легкой атлетике, лыжным гонкам и футболу проводятся на свежем воздухе, что способствует закаливанию студентов;

- В процессе занятия студенты получают посильные задания с учетом физического развития и физической подготовленности.

На занятиях и в свободное время постоянно ведутся беседы:

- по профилактике вредных привычек;

- о здоровом образе жизни;

- о значении занятий физической культурой и спортом для физического развития студентов;

- о занятиях адаптивной физической культурой при ограничении физических нагрузок, обусловленных тем или иным заболеванием;

- об особенностях воздействия занятий различными видами спорта на физическое развитие студента и принципах выбора вида спорта для дополнительных занятий.

Игровая технология.

Цель использования технологии: активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной деятельности.

На занятиях применяются элементы игровой технологии:

- для обучения двигательным действиям (подвижные игры, спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол);

- для развития физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры);

- для формирования положительных эмоций от занятий и тем самым повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Информационно-коммуникационная технология.

Цель использования технологии – повышение качества образования через использования информационных технологий в практической профессиональной деятельности преподавателя наряду с традиционными формами обучения.

Применяемые элементы информационно-коммуникационной технологии:

- для объяснения позволяет продемонстрировать не только картинки, но и видеоролики, что позволяет студентам лучше освоить материал;
- на сайте кафедры ФВиС размещен и постоянно обновляется учебный материал, информация о спортивных мероприятиях проводимых внутри университета и участии сборных команд университета, информация о спортивных достижениях студентов-спортсменов;
- студенты имеют возможность отсылать свои письменные работы преподавателю по электронной почте;
- использование информационно-коммуникационных технологий позволяет преподавателям знакомиться с разработками коллег на специализированных для работников образования сайтах и персональных сайтах преподавателей физической культуры, а также публиковать свои разработки.

Технология уровневой дифференциации.

Цель использования технологии – создание условий для личностного развития студента, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации:

- на занятии студентам дается задание с учетом уровня физической подготовки и физического развития;
- при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента;
- студенты распределяются на медицинские группы с учетом состояния здоровья, что учитывается в организации занятия;
- для студентов специальной медицинской группы дается отдельное задание;
- ежегодно в начале и конце учебного года проводится тестирование всех студентов с целью определения уровня физических способностей для дифференциации их на группы;
- студентам среднего уровня рекомендуются дополнительные занятия различными видами спорта.

Соревновательная технология.

Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявления двигательных способностей.

Применяются следующие элементы соревновательной технологии:

- при совершенствовании различных двигательных действий применяются соревновательные методы – студент применяет разученное действие для повышения показателей физической подготовленности. Так, например, освоенная техника высокого старта, стартового разгона. Бега по дистанции и финиширования позволяет повысить скорость прохождения своего этапа на соревнованиях в эстафете;
- на занятиях по волейболу, баскетболу, футболу и т.д. обязательно применяется соревновательный метод в процессе учебной игры для повышения эмоциональной направленности занятия, увеличения интереса к игре, повышения мотивации к совершенствованию технико-тактических навыков и развитию физических качеств;
- соревновательный метод эффективен в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время (участие в соревнованиях за свою группу, специальность, факультет и подготовка к ним);
- во время сдачи контрольных тестов применение соревновательной технологии позволяет добиться более высоких показателей физической подготовленности, помогает студентам обрести уверенности в своих силах.

В учебном процессе при реализации компетентностного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата студентами специальной медицинской группы;
- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Применение активных и интерактивных методов в процессе изучения дисциплин «Элективные курсы по физической культуре»:

- Метод «обучающийся в роли преподавателя». 1 семестр (занятие № 3-9, 11-15, 17-25. 27-36), 2 семестр (занятие № 1-7, 20-25), 3 семестр (занятие № 19-25. 29-36), 4 семестр (занятие № 2-7, 9-14, 16-21), 5 семестр (занятие № 2-14, 17-36), 6 семестр (занятие № 2-14);

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ Сем.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1 сем.	Утренняя гигиеническая гимнастика	Аудиторная Метод «студент вместо преподавателя»	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	п.7. рабочей программы	2
2 сем.	Подвижная игра	Аудиторная Метод «студент вместо преподавателя»	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	п.7. рабочей программы	2
3 сем.	Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия	Аудиторная Метод «студент вместо преподавателя»	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	п.7. рабочей программы	2
4 сем.	Заключительная часть учебно-тренировочного занятия	Аудиторная Метод «студент вместо преподавателя»	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	п.7. рабочей программы	2
5 сем.	Основная часть учебно-тренировочного занятия	Аудиторная Метод «студент вместо преподавателя»	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	п.7. рабочей программы	2
6 сем.	Оздоровительная направленность учебно-тренировочного занятия	Аудиторная Метод «студент вместо преподавателя»	1. Составить конспект 2. Подготовиться к проведению занятия по конспекту	п.7. рабочей программы	2

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации: составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями. Все упражнения, как основные, так и

их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения - с указанием счета. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.) Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

6.3. Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации студентов

Контроль освоения компетенций

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Текущий контроль (контрольные испытания)	Оценка физической подготовленности	ОК-9, ПК-18
2	Текущий контроль (оценка контрольного задания)	Оценка методико-практической деятельности	ОК-9
3	Текущий контроль (проверка реферата)	Оценка теоретических знаний	ОК-9
4	Промежуточная аттестация (зачет)	Все темы	ОК-9, ПК-18

Студенты всех учебных отделений, выполнивших учебную программу на каждом семестре, сдают зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты специального медицинского отделения, лечебной физической культуры и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, пишут рефераты в 1 и 2 семестре по проблеме своего заболевания. В рефератах дают краткую характеристику заболевания, определяют влияние данного заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Выявляют медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, описывают средства физической культуры, рекомендуемые при данном заболевании (диагнозе). Составляют и обосновывают индивидуальный комплекс физических упражнений (с указанием примерной дозировки). В 3, 4, 5. 6 семестре пишут рефераты по теме: «Основы физической культуры и спорта». По этой же теме студенты основного и подготовительного предоставляют рефераты в 6 семестре.

В конце каждого семестра студенты выполняют тесты по физической подготовке.

Методико-практическая деятельность. В 1-6 семестрах студенты выполняют работы по данному разделу подготовки.

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть, поставлен семестровый зачет. Данное положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному медицинскому отделению, выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Таблица № 1. Оценка физической подготовленности

Название теста	пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м	жен	16,5	17,0	17,5	17,9	18,7
	муж	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	жен	50	40	34	28	20

Подтягивание на перекладине (количество раз)	муж	13	10	9	7	5
Прыжок в длину с места	муж	240	230	215	205	195
	жен	195	180	170	160	150
Бег 2000 м	жен	10.30	11.15	11.35	11.50	12.15
Бег 3000 м	муж	12.30	13.30	14.00	14.20	14.40

Таблица № 2. Оценка методико-практической деятельности студентов

Показатели	Оценка		
	5	4	3
	количество рейтинг-баллов		
Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	7	6	5
Проведение с группой комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики	7	6	5
Составление подготовительной части занятий по физической культуре	7	6	5
Проведение с группой подготовительной части занятий по физической культуре	7	6	5
Составление правил подвижной игры	7	6	5
Проведение подвижной игры с группой занимающихся	7	6	5
Составление основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества	7	6	5
Проведение с группой основной части занятия по физической культуре на развитие какого-либо двигательного качества	7	6	5
Составление заключительной части учебно-тренировочного занятия	7	6	5
Проведение с группой заключительной части учебно-тренировочного занятия	7	6	5
Составление учебно-тренировочного занятия с оздоровительной направленностью	7	6	5
Проведение с группой учебно-тренировочного занятия с оздоровительной направленностью	7	6	5

Примерные темы рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
7. Здоровье человека как феномен культуры.
8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
12. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.
14. Физическая культура и Олимпийское движение.
15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.

16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.
17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
20. Методика закаливания человека
21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
22. Влияние осанки на здоровье человека.
23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26. Методика использования дыхательной гимнастики.
27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
30. Аэробика для всех.
31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
33. Физическое развитие человека и методы его определения.
34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
35. Физические упражнения в режиме дня студента.
36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом.
42. Здоровье человека и его основные компоненты.
43. Основы здорового образа и стиля жизни.
44. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
46. Влияние осанки на здоровье человека.
47. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
48. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
49. Главные заповеди в питании.
50. Ожирение и его последствия на различные функции организма.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Прикладная физическая культура»

а) основная литература:

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>.— ЭБС Znanium.com
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., переработанное - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>.— ЭБС Znanium.com
3. Физическая культура: Учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под редакцией Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., исправленное – Минск: Высшая школа, 2014. – 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>.— ЭБС Znanium.com

б) дополнительная литература:

4. Марков, К. К. Техника современного волейбола: Монография / К. К. Марков. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013. - 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=492800>.— ЭБС Znanium.com
5. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и мочевого выделения: Учебное пособие / Казантинова Г.М. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 88 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615222>.— ЭБС Znanium.com
6. Плавание: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. – 290 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615222>.— ЭБС Znanium.com
7. Фитнес-аэробика: Учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=615114>.— ЭБС Znanium.com

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. ЭБС «Консультант студента». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>
2. ЭБС «Библиокомплектатор». Сформированная вузом покнижная сборка. Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru>
3. ЭБС «Библиокомплектатор». Полная коллекция издательства «ИНТУИТ», сформированные вузом покнижная сборка. Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM». Основная коллекция. Режим доступа: <http://znanium.com>
5. Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: Пакет «Психология. Педагогика» (книги издательства ВАКО) . Режим доступа: <http://e.lanbook.com>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Университет имеет:

- спортивный двухзальный корпус, полезная площадь зала № 1 – 36 х 18 м, полезная площадь зала №2 – 18 х 9 м;
- спортивный зал для занятий силовым троеборьем 12х12;
- лыжная база на 250 пар лыж,
- футбольный стадион 80х40 м;
- тренажерный зал 24х13 м;
- стадион «Труд»;
- спортивный комплекс «Темп»

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий.

Электронный читальный зал библиотеки ПГУ обеспечивает доступ обучающихся к:

- ЭБС «Консультант студента». Договор № 552КС/09-2018 от 31.10.2018;
- ЭБС «Библиокомплектатор». Полная издательская коллекция издательства «ИНТУИТ»; Две покнижные коллекции. Договор № 4658/18 от 13.12.2018;
- ЭБС издательства «Лань». Коллекции «Физкультура и Спорт» (издательство «Советский спорт»), «Физкультура и Спорт» (издательство «Физическая культура»), «Физкультура и Спорт» (издательство «Спорт-Человек»). Договор № ХП-97/19 от 10.04.2019;
- Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки. Договор № 095/04/0107 от 21.06.2019;
- ЭБС «ZNANIUM.COM». Основная коллекция. Договор № 4082 эбс от 11.12.2019;
- ЭБС «Юрайт». Договор № ХП-364/19 от 22.10.2019.

Обеспечен удаленный доступ к ЭБС посредством использования обучающимися персональных логинов и паролей.

Лицензионное ПО:

ПО «Microsoft Windows» (подписка DreamSpark/Microsoft Imagine Standard); регистрационный номер 00037FFEBACF8FD7 договор № СД-130712001 от 12.07.2013 (подписка с 1 сентября 2013 г. до 31 августа 2017 г.), продление Microsoft Imagine Standard KDF-00031 (подписка с 1 сентября 2017 г. до 31 августа 2020 г.)

ПО «Антивирус Касперского» 2016-2017, договор № ХП-567116 от 29.08.2016,

ПО «Антивирус Касперского» 2017-2018, договор № 030-17-223 от 22.11.2017,

ПО «Антивирус Касперского» 2018-2019, договор № 096-18-223 от 17.12.2018,

ПО «Антивирус Касперского» 2019-2020, договор № 075-19-223 от 18 ноября 2019.

Свободно распространяемое ПО: Mozilla Firefox, Google Chrome, Adobe Acrobat Reader, Яндекс

Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Программу составили:

1. В.А. Ильин, профессор кафедры ФВиС

2. К.К. Скоросов, профессор кафедры ФВиС



Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Протокол № 9

от « 07 » марта 2017 года


Зав. кафедрой ФВиС
к.п.н., профессор



А.А. Карпушкин

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой

«Менеджмент
и экономическая безопасность»



С.В. Тактарова
09.03.17

Программа одобрена методической комиссией

Протокол № 4

от « 16 » марта 2017 года

Председатель методической комиссии

к.с.н., доцент ГУиСР



Е.В. Еремина

