

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Снежинский физико-технический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования «Национальный исследовательский
ядерный университет «МИФИ»
(СФТИ НИЯУ МИФИ)

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. руководителя по учебной и
научно-методической работе

« ____ » _____ 20__ г.

_____ П.О.Румянцев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Б1.Б.35)

Направление подготовки (специальность) **38.05.01 «Экономическая
безопасность»**

Профиль подготовки (специализация)

Квалификация (степень) выпускника **специалист**

Форма обучения **очная**

г. Снежинск, 2017 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Курс «Физическая культура» является составной частью общекультурной и профессиональной подготовки студента в течение первого курсов. Физическая культура входит обязательным разделом в цикл физической культуры.

3. КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТА ПО ЗАВЕРШЕНИИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетентностная модель соответствует требованиям ОС ВО НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 38.05.01 «Экономическая безопасность».

По завершению освоения данной дисциплины студент способен и готов:

ОК-9 Способен организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Семестр	Трудоем- кость, ЗЕТ	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	КСР, час.	СРС, час.	Форма контроля, экз./зачет
2	1	36		36			зачет
3	1	36		36			зачет

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕТ, 72 часа.

№ п/ п	Раздел учебной дисциплины	Недели	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Текущий контроль успеваемости (неделя, форма)	Аттестация раздела (неделя, форма)	Макс. балл за раздел.
			Лекции и	Практ. занятия/семинары	СРС			
2 семестр								
1	Углубленная Обще Физическая Подготовка (ОФП) Подготовка к ГТО	1-4		16		Обязательные двигательные тесты		30
2	Обще Развивающая и Оздоровительная Гимнастика (ОРГ)	5-8		16		Комплексы (ОГ) №1,2.		20
3	Зачет	9		4				50
Всего: 36				36				50
Зачет								50
Итого за 2 семестр:								100
3 семестр								
1	Обще Развивающая и Оздоровительная Гимнастика (ОРГ)	1-4		16		Комплексы (ОГ) № 3,4.		20
2	Углубленная Обще Физическая Подготовка (ОФП) Подготовка к ГТО.	5-8		16		Обязательные двигательные тесты		30
3	Зачет	9		4				50
Всего: 36				36				50
Зачет								50
Итого за 3 семестр:								100

**Темы практических занятий для студентов основной,
подготовительной* и **специальной медицинских групп.**

№ П / П	Неделя	Раздел	Содержание	Объём часов	Контрольные тесты
1 семестр					
1.	1-4	Углубленная Обще Физическая Подготовка (ОФП). Подготовка к сдаче норм (ГТО).	Основы Техники Безопасности (Т.Б.) при занятиях ОФП. Т.Б. в упражнениях по преодолению веса собственного тела. Совершенствование двигательных умений и техники упражнений. Упражнения на развитие Двигательных способностей и Физических качеств (упражнениях без дополнительных приспособлений). Совершенствование тестовых упражнений ГТО.	1 6	Входные контрольные тесты №1,2,
2.	5-8	Обще Развивающие упражнения (ОРУ) и Оздоровительная Гимнастика (ОГ)	Т.Б. при занятиях физическими упражнениями. Изучение комплексов ОРУ и ОГ: Комплекс ОРУ №1 «Классическая разминка». Комплекс ОРУ №2 «Динамической Разтяжки». Комплекс №3 «ОРУ и СБУ на месте и в движении». Комплекс №4 «Силовые ОРУ на месте и в движении» (упражнения в преодолении веса собственного тела). Комплекс ОГ №1 «Утренней Гимнастики», лежа на кровати (проснувшись) - «ПросоньКа». Комплекс «Утренней Гимнастики» ОГ №2 «Естественные Движения» - «ЕДвижа». Комплекс «Утренней Гимнастики» ОГ №3 «УтрЁга» (упражнения по типу йоги). Комплекс вечерней гимнастики лежа в кровати «ЗасыпайКа».	1 6	Комплексы ОРУ № 1; комплексы ОГ №1,2 4.

3.	1-17	Самостоятельная Работа Студента (СРС)	Само подготовка к сдаче норм ГТО. Составление и видеозапись демонстрации комплексов ОРУ и ОГ. Ведение *дневника: достижений, самонаблюдения, само исследования. Видеозапись демонстрации комплексов ОГ № 1, 2 и комплекса ОРУ №1, 2.		В социальных сетях или очно
4.	18	Зачет.	Контрольное тестирование: выполнение тестов № 1,2,3,4,5,6,7,8. Демонстрация комплексов ОРУ №1,2 и ОГ №1,2.	4	очно
2 семестр					
5.	1-4	Обще Развивающая и Оздоровительная Гимнастика (ОРГ)	Т.Б. при занятиях физическими упражнениями. Совершенствование комплексов ОРУ и ОГ: Комплексов ОРУ № 1,2,3,4; Комплексов ОГ №1,2,3,4.	1 6	Комплекс ОРУ №2; комплексы
6.	5-8	Углубленная Обще Физическая Подготовка (ОФП). Подготовка к (ГТО).	Основы Техники Безопасности (Т.Б.) при занятиях ОФП. Т.Б. в упражнениях по преодолению веса собственного тела. Совершенствование двигательных умений и техники упражнений. Упражнения на развитие Двигательных способностей и Физических качеств (упражнения без дополнительных приспособлений). Совершенствование тестовых упражнений ГТО.	1 6	Входные контрольные тесты №1,2,
7.	1-17	Самостоятельная Работа Студента (СРС)	Само подготовка к сдаче норм ГТО. Составление и видеозапись демонстрации комплексов ОРУ и ОГ. Написание рефератов, докладов. Ведение дневника* достижений, самонаблюдения, само исследования (в любой форме, по выбору студента). Запись видео демонстрации комплексов № 3,4.		В социальных Сетях или очно.
8.	18	Зачет.	Контрольное тестирование: выполнение тестов № 1,2,3,4,5,6,7,8. Демонстрация комплексов ОРУ и ОГ № 3,4.	4	очно

*Студенты *подготовительной* медицинской группы, занимаются по самочувствию и сдают контрольные тесты без учета нормативных требований.

**Студенты *специальной* медицинской группы занимаются (вместе со всеми), по самочувствию и/или в группах ЛФК (вне учебного заведения), и/или ведут самостоятельную реферативную работу (дневник само исследования), по улучшению своего состояния, всеми доступными, естественными, средствами (в соответствии со своим диагнозом).

* дневник достижений, самонаблюдения, само исследования (в любой форме, по выбору студента) – необязателен для *основной* и *подготовительной* групп, (но приветствуется).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных и рационально сочетают в себе предметно - комплексное обучение, концентрируясь на тренировочной направленности образовательного процесса.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

**Контрольные комплексы Обще Развивающей Упражнений и
Оздоровительной Гимнастики для текущего контроля успеваемости.**

Комплекс	Содержание	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Классическая разминка (Комплекс ОРУ) №1	<p>№1*Классический комплекс разминки (ОРУ) на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> -и.п. средняя стойка, руки вдоль туловища, голова тянется макушкой в верх (без напряжения плечевого пояса), стопы плотно прижаты к полу, общее натяжение тела в верх (без общего и локального напряжения в теле): -наклоны головы вперед-назад; -наклоны головы влево-вправо; -перекаты головы влево-вправо, спереди (по груди); -перекаты головы влево-вправо, сзади (по спине); -повороты головы влево-вправо; -поднимание-опускание плеч вверх-вниз; -круговые движения плечами вперед, по максимальной амплитуде; - круговые движения плечами назад, по максимальной амплитуде; - круговые движения плечами в разноименные стороны, по максимальной амплитуде; -и.п. тоже, руки перед грудью, согнуты в локтях: круговые движения в локтевых суставах во внутрь; -круговые движения в локтевых суставах наружу; -круговые движения в локтевых суставах в разноименные стороны (разнонаправлено); -и.п. тоже, руки вперед, слегка согнуты в локтях: -круговые движения кистями влево-вправо; -верные движения пальцами; 	Комплекс демонстрируется уверенно, без ошибок и дополнен своими упражнениями	Комплекс демонстрируется уверенно, без ошибок	Комплекс демонстрируется уверенно, с 1-2 ошибками в последовательности	Комплекс демонстрируется уверенно, с 3-4 ошибками в последовательности	Комплекс демонстрируется неуверенно, с 5 и более или не демонстрируется

<p>-веерные движения пальцами с одновременными круговыми движениями кистей;</p> <p>-пальцы в «замок», круговые движения кистями в одну и другую стороны;</p> <p>-волнообразные движения кистями (руками) слева на право и наоборот;</p> <p>-и.п. «средняя стойка», руки вдоль тела:</p> <p>-круговые движения прямыми руками вперед, назад, разноименно;</p> <p>-поднимание одной руки над головой-за голову и опускание другой руки за спиной, маховыми движениями через стороны;</p> <p>- поднимание одной руки над головой-за голову и опускание другой руки сбоку-назад, маховыми движениями слева-справа по сторонам от себя;</p> <p>-и.п. тоже, руки выпрямлены вперед, ладони вместе:</p> <p>-повороты корпуса влево-вправо, ладонь противоположной повороту руки, скользит по выпрямленной руке, не теряя контакта, голова максимально поворачивается в сторону поворота корпуса;</p> <p>-тоже, но руки, вместе с головой, направляются вверх-в сторону, одновременно, однонаправленная, выпрямленная нога, с подниманием мыска, проворачивается на пятке, в сторону поворота корпуса;</p> <p>-и.п. средняя стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях, рывковыми движениями, выпрямляем руки в стороны, одновременно поворачивая корпус в право-лево;</p> <p>-и.п. тоже, руки на поясе: наклоны в стороны;</p> <p>-тоже, противоположная наклону рука поднимается над головой и двигается в сторону наклона;</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>-тоже, но одна рука над головой, другая движется за спину, в противоположную наклонную сторону;</p> <p>-тоже, но руки вдоль тела, при наклонах скользят по наружным сторонам бедер;</p> <p>-и.п. тоже, наклоны вперед-назад: руки на поясе;</p> <p>-тоже, но в наклоне вперед, ноги прямые, достаем пол пальцами рук, в наклоне назад, -и.п. тоже, половина оборота корпусом, спереди, с выпрямлением одноименной поворота руки, вперед;</p> <p>-и.п. стопы на ширине таза (средняя стойка), руки на поясе: круговые движения тазом влево-вправо;</p> <p>-тоже, но руки перед собой, согнуты в локтях, локти вниз, кисти перед лицом;</p> <p>-тоже, но пол-оборота спереди, пол-оборота сзади;</p> <p>-и.п. средняя стойка, маховые движения прямой ногой, вперед-назад;</p> <p>-тоже, но махи ногой из стороны в сторону;</p> <p>-и.п. тоже, круговые движения в тазобедренном суставе, сгибаемой в колене ногой, через сторону, снаружи во внутрь;</p> <p>-тоже, через сторону, изнутри наружу;</p> <p>-и.п. средняя стойка, ноги чуть согнуты в коленях, ладони на коленях, круговые движения в коленных суставах снаружи-во внутрь;</p> <p>-тоже, изнутри-наружу;</p> <p>-тоже с глубоким приседом;</p> <p>-и.п. стопы вместе, ладони на коленях, круговые движения в коленных суставах, слева на право и наоборот, с частичным сгибанием ног в коленях в движении вперед, и выпрямлении, в движении назад;</p> <p>-тоже, но голень осуществляет круговые движения влево-затем вправо, попеременно;</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>Комплекс динамических упражнений на растяжку (Динамическая Растяжка) №2</p>	<p>-и.п. стоя на одной ноге, вторая поднята и согнута в коленном суставе, маятниковые движения голенью, вперед-назад;</p> <p>-тоже, но голень двигается из стороны в сторону;</p> <p>-и.п. основная стойка (стопы вместе), одна нога на мысок назад, круговые движения в голеностопном суставе, влево-вправо;</p> <p>-и.п. тоже, но одна нога вперед, навесу, круговые движения в голеностопном суставе, влево-вправо.</p> <p><u>№2*Комплекс динамических упражнений на растяжку (Динамическая Растяжка).</u></p> <p>-и.п. стоя на одной ноге, другая поднята вверх и согнута в колене, пальцы кистей в замок под коленом, выполняем плавно-рывковые движения вверх на себя, тянем бедро к животу-колени к груди;</p> <p>-и.п. тоже, стоя на одной ноге, другую согнув в колене назад, взявшись за стопу одноименной ладонью, прижав пятку к ягодице, выполняем плавные, рывково-покачивающие движения, отводя колени вниз-назад;</p> <p>-и.п. стоя на одной ноге, другая поднята вверх и согнута в колене, пальцы и ладонь одной руки, супинированно, расположены на одноименной стопе, изнутри, выполняем плавно-рывковые движения вверх на себя-в сторону, тянем бедро вверх-наружу;</p> <p>-и.п. тоже, стоя на одной ноге, взявшись кистью одноименной руки, за стопу снаружи и согнув ногу в колене (колени направлено вниз-вперед), выполняем плавно-рывковые движения сзади-вперед, другая рука расположена на колене и тянет колени сверху-вниз, и бедро. снаружи-вовнутрь;</p>	<p>Комплекс демонстрируется уверенно, без ошибок и дополнен своими упражнениями выполнения</p>	<p>Комплекс демонстрируется уверенно, без ошибок</p>	<p>Комплекс демонстрируется уверенно, с 1-2 ошибками в последовательности</p>	<p>Комплекс демонстрируется уверенно, с 3-4 ошибками в последовательности</p>	<p>Комплекс демонстрируется неуверенно, с 5 и более или не демонстрируется</p>
--	---	--	--	---	---	--

<p>-и.п. средняя стойка, глубокие приседания с опусканием согнутой в колене ноги вовнутрь, до касания пола коленом, разноименная рука давит на колено снаружи, со сменой ноги на каждый глубокий присед;</p> <p>-тоже, одновременно с глубоким приседом разворот в сторону, с выпрямлением в верх-назад, одноименной, со стороной поворота, руки;</p> <p>-тоже, но с проворотом на пятке, одноименной ноги и опусканием ее на пол, (до касания пола, наружной стороной бедра);</p> <p>-и.п. о.с- выпады с шагом вперед, с перекатом назад, на другую ногу (сменой опорной ноги) и переходом в «барьерный шаг», разноименная рука тянется к стопе безопорной ноги;</p> <p>-тоже, но выпады с шагом в сторону, с разворотом корпуса в сторону безопорной ноги («барьерный шаг») и наклоном вперед, с касанием пальцами разноименной руки, мыска стопы;</p> <p>-и.п. глубокий присед, выставляя одну ногу в сторону, затем поворот в сторону с касанием разноименного мыска («барьерный шаг»), пальцами разноименной кисти, и перекаат, через среднее положение приседа, на другую ногу, с разворотом в другую сторону;</p> <p>-и.п. упор-присед:</p> <p>-шагом одной ноги назад в выпад в упоре, затем смена ног;</p> <p>-тоже, но смена ног прыжком. Прогибом корпуса в среднем положении;</p> <p>-и.п. тоже, прыжком в упор лежа прогнувшись-прыжком в упор-присед;</p> <p>-и.п. упор-лежа, прогнувшись-в упор-согнувшись;</p> <p>-и.п. упор-лежа, переход из упора-лежа в упор-руками за спиной (упр. «Звезда»).</p>					
---	--	--	--	--	--

Комплекс ОРУ и СБУ в движении шагом и бегом, на месте и с изменением скорости и направления №3	<p>№3*Комплекс ОРУ и СБУ в движении на месте.</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на месте; -ходьба на мысках, руки вверх; -ходьба на пятках, руки за голову; -ходьба на внутренней части стопы, руки к плечам; -ходьба на внешней части стопы, руки на поясе; -ходьба с круговыми движениями тазом, влево-вправо; -ходьба «цыплячьим» шагом; -ходьба перекатом с пятки на мысок, маховые движения руками вперед-назад, вдоль туловища; -подскоки с движением рук как при беге; -прыжки на одной ноге, на другой, со сменой ног на 2 счета; -прыжки на обеих ногах; -выпрыгивание вверх с махом сгибаемой ноги вверх-вперед; -прыжки в шаге, со сменой ног; -прыжки вверх шагом в сторону (влево-вправо); -прыжки с круговым движением в тазобедренном суставе, вовнутрь-наружу; -«балетные» прыжки; -бег на месте: -бег на 2,3,4 счета, с поворотом вокруг своей оси на 45 и 90 градусов, со сменой стороны поворота; -бег с высоким подниманием бедра; -бег с захлестом голени; -бег с махом (хлестом) голени вовнутрь-наружу; -бег на прямых ногах с наклоном вперед, назад; -ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. 					
--	---	--	--	--	--	--

Комплекс силовых ОРУ (упражнения в преодолении веса собственного тела) без приспособлений №4	<p>№4*Комплекс силовых ОРУ (упражнения в преодолении веса собственного тела, без дополнительных приспособлений):</p> <ul style="list-style-type: none"> -из о.с., наклон вперед, ходьба руками в упор-прогнувшись, ходьба ногами к рукам, в наклон вперед, в обратном порядке, возвращение в о.с. -и.п. о.с, приседания 2-мя способами (на месте и с шагом в сторону); -выпады шагом вперед; -выпады шагом в сторону; -из о.с., опуститься в стойку на коленях, вернуться в о.с.; -из стойки на коленях, опуститься в лежа между стоп, вернуться в и.п.; -из стойки на коленях, лечь животом на бедра, руки вперед, вернуться в и.п.; -и.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленях и упоре руками о пол, сгибаем-разгибаем руки («отжимаемся» от пола); -и.п. лежа на животе, одновременно поднимаем-опускаем, корпус и прямые ноги («лодочка»); -и.п. упор лежа прогнувшись, через сгибание-разгибание рук, в упор согнувшись («индийские отжимания»); -и.п. тоже, двигаясь тазом вверх, приходим в упор согнувшись; -из упора лежа, сгибаем-разгибаем руки в локтях («обычные отжимания»); -и.п. упор лежа боком, сгибаем-разгибаем корпус в вер-вниз; -и.п. лежа на животе, подняв корпус и прямые ноги, перекатываемся набок, на спину, на другой бок и в обратном порядке (упр. «банан»); -и.п. лежа на спине, одновременно поднимаем прямые ноги и корпус (упр. «складка»); -и.п. тоже, одновременно поднимаем прямые ноги и голову; 					
--	--	--	--	--	--	--

<p>-и.п. тоже, со скручиванием поднимаем прямые ноги в «березку»;</p> <p>-и.п. тоже, поднимаем корпус (сгибаемся), с одновременно сгибаемой в колене (пятка движется к тазу) ногой;</p> <p>-и.п. лежа на спине, прямые ноги вверх, опускаем ноги в лево-вправо, до касания стопами пола;</p> <p>-и.п. тоже, поднимаем-опускаем, прямые ноги до касания стопами пола, за головой;</p> <p>-и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор ладонями у плеч, рядом с головой, вставание в «мост» и возврат в и.п.;</p> <p>-и.п. лежа на спине, скручиваясь, поднимаем корпус (сгибаемся) к прямым ногам, касаясь стопы разноименной кистью;</p> <p>-и.п. сед ноги вперед, передвижение на ягодицах;</p> <p>-и.п. тоже, упор ладоней у тазобедренных суставов, движением таза вперед-вверх становимся в «скамейку»;</p> <p>-и.п. тоже, поворот в сторону сгибаемой ноги, с активным упором разноименного локтя, в бедро.</p>					
---	--	--	--	--	--

ОГ Комплекс №1 «ПросоньКа»	<p>«Просонька»</p> <ul style="list-style-type: none"> -по пробуждению: направить внимание «изнутри» головы-внутрь тела, до стоп; -из стоп, внимание- «снаружи», по слою кожи («стенки сосуда»), до макушки головы; -из головы-в руки, «заливая» их вниманием; - после-даем команду на всплытие рук перед собой-вверх; -затем, по-мысленной команде: разведение в стороны-сведение; -опускание прямых рук за голову; - «натяжение» от стоп, до пальцев рук; - «потягушки» - напряжение-ослабление; - «протряс» - плывущая рыбка; -самомассаж живота; -и.п. лежа на спине, руки выпрямлены вверх-вперед, ладони вместе: -поворот головы и опускание рук в сторону (одна рука скользит ладонью по другой, стопы опускаются-поворачиваются в противоположную сторону; -тоже, но одна стопа, расположена на другой; -тоже, но одна нога, сгибаясь в колене, движется в разноименную сторону, до касания, поверхности возле тазобедренного сустава, коленом; -тоже, ноги согнуты в коленях навесу: опускание ног влево-вправо; -ноги согнуты в коленях, подошвы стоп на поверхности: опускание ног влево-вправо, до касания поверхности коленом; -тоже, но стопа одной ноги на колене другой; -и.п. лежа на спине, руки выпрямлены за голову: разноименный поворот ног и корпуса с натяжением-растяжением; -и.п. тоже, ноги, сомкнув стопы, сгибаясь в коленях-разворачиваясь коленями наружу, скользят к тазу; -тоже, но стопы, скользят по окружности, от 					
----------------------------	---	--	--	--	--	--

	<p>таза, через стороны, во внутрь, колени друг к другу, до выпрямления;</p> <p>- и.п. ноги выпрямлены вдоль ложа: поднимая прямые ноги вверх-на себя, с прямого угла опуская, развести через стороны, по кругу, наружу;</p> <p>-тоже, но вовнутрь;</p> <p>-поднимание корпуса из положения лежа на спине, с одновременным поворотом в сторону и сгибанием одноимённой ноги.</p>					
ОГ Комплекс №2 «ЕДвиЖа»	<p>«ЕДвиЖа»(Комплекс естественных движений):</p> <p>И.п.: стопы на ширине таза, колени чуть согнуты, таз вперед, поясница наружу, спина прямая, голова тянется вертикально вверх;</p> <p>* «Натяги»</p> <p>-и.п. тоже, руки на плечах, крест на крест: тянем голову вверх от линии плеч, чуть покачивая в различных направлениях;</p> <p>-и.п. тоже, руки на поясе: вытягиваем себя вверх от линии пояса, без напряжения;</p> <p>-и.п. тоже, руки вдоль тела: приподнявшись на мыски, тянем себя вверх от линии соприкосновения стоп с поверхностью.</p> <p>* «Всплывающие руки»</p> <p>-и.п. тоже, руки вдоль тела: дать мысленную команду на всплытие рук, через стороны, на уровень плеч;</p> <p>-дать мысленную команду на сведение рук перед собой, на уровне плечевого пояса;</p> <p>-с поворотом корпуса в сторону, одноименная повороту рука, движется // полу, по круговой траектории, противоположная остается на месте, со сменой стороны поворота, все выполняется в обратном порядке;</p> <p>-и.п. тоже, руки выпрямлены перед собой и с поворотом корпуса в сторону, двигаются по круговой траектории, спереди-назад (через верх/низ);</p>					

<p>-с поворотом корпуса в сторону, опускаем руки по круговой траектории, с поворотом в другую сторону, поднимаем руки над головой;</p> <p>-и.п. тоже, руки выпрямлены вперед, даем мысленное указание на разведение рук в стороны.</p> <p>* «Кружение»</p> <p>И.п. стопы на ширине таза, колени чуть согнуты, таз вперед, поясница назад (округлена), спина прямая, голова тянется вертикально вверх, руки в стороны, ладонями вниз:</p> <p>- переступая стопами вокруг своей оси, по направлению вращения, кружимся с произвольной скоростью.</p> <p>* «Ломки»</p> <p>И.п. стопы на ширине таза, колени чуть согнуты, таз вперед, поясница назад (округлена), спина прямая, голова тянется вертикально вверх, руки в стороны, ладонями вниз:</p> <p>-одновременно с проворотом рук во внутрь, округляем спину, подбородок прижимаем к груди;</p> <p>-одновременно с проворотом рук наружу, прогибаемся назад, голова тянется вверх-назад;</p> <p>-тоже, но руки меняют уровни расположения (поднимаясь-опускаясь), во фронтальной плоскости;</p> <p>-тоже, но руки меняют расположение в боковой плоскости;</p> <p>-тоже, но руки меняют расположение произвольно, по естественным траекториям;</p> <p>- упр. «Фантик»:</p> <p>-и.п. тоже, руки в стороны: одновременно с поворотом корпуса в сторону, чуть сгибая колени, проворачиваем стопы, голову и руки по направлению поворота, затем меняем сторону поворота.</p>					
--	--	--	--	--	--

<p>* «Маятники»</p> <p>И.п. стопы на ширине таза, колени чуть согнуты, таз вперед, поясница назад (округлена), спина прямая, голова тянется вертикально вверх, руки в стороны, ладонями вниз:</p> <ul style="list-style-type: none"> -покачивая тазом из стороны в сторону, увеличиваем амплитуду; -одновременно с движением таза в сторону, стопы перекачиваются на боковые части (внутренняя/наружная), руки осуществляют разноименные маховые движения, через стороны, над головой и спереди-сзади, в области таза, голова на месте; -тоже, но покачивание тазом вперед-назад, с перекатом стоп с пятки на мысок и обратно, руки совершают разноименные маховые движения слева/справа, перед собой вдоль тела, сверху-вниз; -упр. «Жгонка»: -и.п. тоже руки по швам: повороты головы и всего тела в стороны, с неглубоким подседанием в крайних и среднем положении коленей, руки «вылетают» по инерции; <p>* «Волны»</p> <ul style="list-style-type: none"> -и.п. тоже, прямая (фронтальная) волна: -одновременно осуществляются перекач с пятки на мысок и обратно, колени чуть сгибаются-разгибаются, таз, волнообразно, движется сзади-вперед и наоборот спереди-назад, плечи сводятся-разводятся, спина округляется-выгибается, голова на месте; -тоже, но с движением рук в различных направлениях и плоскостях; -и.п. тоже, боковая волна: -одновременно осуществляются движение тазом в сторону, перенос веса тела с ноги на ногу и плавные волнообразные движения корпусом во фронтальной плоскости, руки при 					
---	--	--	--	--	--

<p>этом совершают разноименные волнообразные движения снизу-вверх, через стороны;</p> <p>-тоже, но с произвольным естественным движением рук;</p> <p>* «Реверс»</p> <p>-и.п. тоже, руки вдоль тела: плавно-рывковое, реверсивное движение тазом (один сустав вперед, другой-назад), за тазобедренным суставом следует плечо, предплечье, кисть и рука выносятся перед собой, на уровне груди;</p> <p>-круговые, разноименные движения плечами, с одновременным движением вокруг своей оси, переступанием стоп;</p> <p>* «Веретено»</p> <p>-и.п. тоже, круговые движения всем телом от стоп;</p> <p>-тоже, но от таза.</p> <p>* «Свиля»</p> <p>-и.п. тоже, движение тазом по кругу с одновременными перекатами стоп по поверхностям (пятка-наружная-мысок-внутренняя и наоборот) стоп, круговыми движениями плечевых суставов, по естественным траекториям и движением рук от кончиков пальцев, по различным траекториям (4-мя способами).</p> <p>* «Пляс»</p> <p>-и.п. стоя на одной ноге, руки в стороны, естественными восмеркообразными движениями стопы-голени-бедра, совершаем движения с изменением амплитуды и высоты подъема ноги, руки движутся произвольно, с целью поддержания равновесия;</p> <p>-тоже, но поменять ногу.</p> <p>* «Пружина»</p> <p>-и.п. тоже, руки вдоль тела, за счет плавного, возвратно-поступательного движения в коленях, вверх- вниз, осуществляем «пружинящие» движения всем телом;</p>					
--	--	--	--	--	--

	<p>-тоже, но на пружинящие движения «накладываем» маятниковые, ломковые и др. движения, в естественно-произвольном порядке.</p> <p>* «Протряс»</p> <p>-и.п. тоже, руки свободно вдоль тела, приподнимаясь на мыски «бросаем» себя вниз, до удара пятками о поверхность, совершаем частые и ритмичные удары пятками об пол;</p> <p>-тоже, но «отряхиваемся» как животные после купания («плывем как рыбка»).</p>					
ОГ Комплекс №3 «УтрЁга»	<p>«УтрЁга»</p> <p>-и.п. стопы на ширине таза, колени чуть согнуты, таз вперед, поясница «округлена»:</p> <p>-наклон вперед, до касания пола ладонями, шагая руками-в упор лежа прогнувшись, затем шагая ногами вперед-стопы «приходят» к кистям, затем в обратном порядке (в процессе локти и колени прямые);</p> <p>-и.п. тоже, приседания с поворотом ног, корпуса и головы в сторону, в нижнем положении, возвращение в и.п. в обратном порядке;</p> <p>-и.п. тоже, выпады с шагом по «циферблату»;</p> <p>-тоже, но с переходом в барьерный шаг;</p> <p>-и.п. тоже, вставание на колени с вставанием с колен;</p> <p>-и.п. стоя на коленях, опускание таза влево-вправо, в сторону стоп;</p> <p>-ходьба на коленях вперед-назад;</p> <p>-и.п. тоже, вверх в прогиб-лечь между стоп-в прогиб вверх-опуститься животом на бедра, руки вперед за голову-отжаться от пола;</p> <p>-и.п. стоя на четвереньках, прогибание-выгибание корпуса;</p> <p>-и.п. упор лежа, отжимания от пола;</p> <p>-и.п. упор лежа прогнувшись, поднимая таз вверх, сгибаясь в упор согнувшись;</p>					

<p>-и.п. упор лежа согнувшись, «индийские» отжимания;</p> <p>-и.п. тоже, опускание таза в сторону, по круговой траектории и разворотом корпуса наружу;</p> <p>- и.п. упор лежа, отжимания от пола с движением тазом вверх и касанием кистью разноименной стопы;</p> <p>-и.п. лежа на животе, руки в стороны, приведение разноименной стопы к кисти, через спину наружу;</p> <p>-и.п. тоже, поднимание прямых ног (одновременно-попеременно-поочередно);</p> <p>-и.п. тоже, поднимание корпуса;</p> <p>-и.п. тоже, одновременные поднимания корпуса и прямых ног (одной ноги);</p> <p>-и.п. лежа на животе, прогнувшись, кисти в захвате за стопы, «накатывания» вперед-назад;</p> <p>-упр. «Банан»</p> <p>-и.п. лежа на спине, одновременные поднимания прямых ног и плечевого пояса;</p> <p>- «волновые» сгибания;</p> <p>-поднимание ног в «березку» с подворотом таза в сторону;</p> <p>-сгибания по силовым линиям;</p> <p>-опускание прямых ног в стороны;</p> <p>-и.п. лежа на спине, ноги прямые, скибание с поворотом в противоположную сторону;</p> <p>-и.п. тоже, поднимание прямых ног до касания стопами пола за головой;</p> <p>- «вставание» в «мост»;</p> <p>-вставание из лежа на спине в сед ноги вперед с наклоном до касания грудью бедер;</p> <p>-и.п. сед ноги вперед, ладони упираются в пол рядом с тазобедренными суставами, поднимая таз вверх-вперед, запрокидывая голову, встать в «скамейку»;</p> <p>-и.п. тоже, поворот головы и корпуса в сторону сгибаемой ноги.</p>					
---	--	--	--	--	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ОГ Комплекс №4 «ЗасыпайКа»</p>	<p>«Засыпайка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - «растягушки-потягушки»: и.п. лежа на спине (на кровати), перебирая-шагая стопами-тянуть пятками и одновременно вытягивая руки в сторону головы, тянуться всем телом в противоположную от таза и ног, сторону; -потягиваясь и комфортно «извиваясь» телом, контролируемо напрячь все тело и «ослабиться», сбросив напряжение; - «протряс»: двигаясь как плывущая рыбка, «сбросить» остатки напряжения; -и.п. тоже, ноги, сомкнув стопы, сгибаясь в коленях-разворачиваясь коленями наружу, скользят к тазу; -тоже, но стопы, скользят по окружности, от таза, через стороны, во внутрь, колени друг к другу, до выпрямления; -тоже, но попеременно каждой ногой; - и.п. ноги выпрямлены вдоль ложа: поднимая прямые ноги вверх-на себя, с прямого угла опуская, развести через стороны, по кругу, наружу; -тоже, но вовнутрь; -тоже, но попеременно каждой ногой; -и.п. лежа на спине, ноги и руки выпрямлены вверх-вперед, совершаем трясуще-потряхивающие движения, колени и локти чуть согнуты и расслаблены; -опускаем ноги и руки в противоположных направлениях, вытягиваемся от таза-напрягаемся-ослабляемся-протряхиваемся-плывем как рыбка (отряхиваемся как животные); -и.п. лежа на спине, руки вдоль тела: «стекаем» вниманием снаружи, от головы до стоп; - «ныряем» вниманием во внутрь тела, от стоп до головы; -засыпаем. 					
---	--	--	--	--	--	--

Самостоятельная Работа Студентов составляет 25% (18ч) от общего объема занятий, предусмотренных учебным планом направления подготовки 38.05.01 «Экономическая безопасность».

Заданиями для самостоятельной работы студентов является: самостоятельные тренировочные занятия и выполнение обязательных двигательных тестов для определения физической подготовленности студентов, очная демонстрация или видеозапись исходных, или дополненных, «под себя», комплексов классической и оздоровительной гимнастики.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация, осуществляется путем отслеживания посещаемости, сдаче контрольных нормативов и видео отчетов о самостоятельной работе.

Обязательные двигательные тесты для промежуточной аттестации и определения физической подготовленности студентов основной медицинской группы.

Мужчины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
№1. Бег 100 м	12.7 - 13.2	13.3 - 13.7	13.8 - 14.7	14.8 - 15.7	15.8
№2. Кросс 1000 м	3.40 - 3.45	3.46 - 3.50	3.51 - 4.00	4.01 - 4.10	4.11
№3. Челночный бег 8*9 м	18.5 - 19.0	19.1 - 19.5	19.6 - 20.5	20.6 - 21.5	21.6
№4. Прыжок в длину с места	260 – 255	254 - 250	249 - 240	239 - 231	230
№5. Сгибание / разгибание рук в упоре лежа «Отжимания»	40	38	36	34	30
№6. Поднимание туловища (за минуту) «Сгибания»	50	48	46	44	42
№7. «Приседания» (за минуту)	50	48	46	44	40
№8. Наклон вперед из положения стоя.	+13	+12	+10	+8	+6

Женщины

Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
№1. Бег 100 м	15,6 – 16,1	16,2- 16,6	16,7- 17,6	17,7- 18,6	18,7
№2. Кросс 1000 м	5,0 – 5,10	5,11 5,20	5,21 5,40	5,41 5,59	6,0
№3. Челночный бег 8*9 м	20,5 – 21,0	21,1 22,0	22,1 23,0	23,1 24,0	24,1
№4. Прыжок в длину с места	195 – 190	189 – 180	179 – 170	169 – 160	159
№5. Сгибание / разгибание рук в упоре лежа «Отжимания»	20	19	18	17	16
№6. Поднимание туловища (за минуту) «Сгибания»	40	38	36	34	32
№7. Приседания (за минуту)	27	26	25	24	23
№8. Наклон вперед из положения стоя.	+16	+14	+12	+10	+8

Зачет проводится в виде контрольного выполнения обязательных, двигательных тестов для определения физической подготовленности студентов в конце 2 и 3 семестрах и проведения комплексов классической и оздоровительной гимнастики вместе с группой.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Основная литература:

1. В.Ф. Кошелев. О.Ю. Малоземов. Ю.Г. Бердникова. А.В. Минаев. С.И. Филимонова. Физическая воспитание студентов в техническом вузе. Учебное пособие. УГЛТУ. Екатеринбург 2015г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник для вузов М. Гайдарика 2018г.448с.

б) Дополнительная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2014г. – 480с.
2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с.
3. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин., А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений. – М.: издательский центр «Академия» 2012г. – 502 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. Москва АКАДЕМИА 2012г. – 160с.
5. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. - М., 1994

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

- Электронный каталог Научной библиотеки НИЯУ МИФИ. <http://library.mephi.ru/>
- Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека (НЭБ)» — Федеральная государственная информационная система, обеспечивающая создание единого российского электронного пространства знаний. НЭБ объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей. <http://нэб.рф>
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru ООО «РУНЭБ» - крупнейший российский информационный портал. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии журналов. Доступ организован к 66 наименованиям журналов <http://elibrary.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Спортивный зал.

Кольцо баскетбольное – 2 шт., Мишень – 1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Баскетбольная форма с логотипом – 4 шт., Волейбольная форма с логотипом – 4 шт., Гандбольная форма с логотипом – 9 шт.,

Легкоатлетическая форма с логотипом женская – 4 шт., Легкоатлетическая форма с логотипом мужская – 12 шт., Спортивная форма (футболки) – 30 шт., Свисток Rusanog – 1 шт., Костюм спортивный с логотипом – 24 шт., Футболка с логотипом – 30 шт., Манишка спортивная с логотипом – 30 шт., Бандана с логотипом – 30 шт., Рюкзак с логотипом – 17 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Палатка 4-х местная COLORADO – 3 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный Mikasa – 22 шт., Насос с иглой – 1 шт., Насос – 1 шт., Секундомер электронный – 3 шт., Костюм разминочный – 20 шт., Форма легкоатлетическая – 15 шт., Форма баскетбольная – 10 шт., Спортивные штаны женские – 12 шт., Форма волейбольная – 10 шт., Сетка волейбольная Cliff – 2шт., Сетка баскетбольная Cliff – 3 шт., Насос для мяча – 3 шт., Мяч волейбольный Cliff – 3 шт., Перчатки вело – 4 шт., Игла для мяча – 3 шт., Комплект эстафетных палочек – 1 шт., Комплект стоек волейбольных универсальных пристенных – 1 шт., Сетка волейбольная с тросом – 1 шт.

б) Тренажерный зал.

Велоэргометр – 1 шт., Гребной тренажёр BR-2200 – 1 шт., Стол Oslo (без сетки) – 3 шт., Тренажёр для мышц груди (на плитках) – 1 шт., Тренажёр для мышц спины (тяга сверху) – 1 шт., Тренажёр для мышц бицепса – 1 шт., Гриф прямой тренировочный – 4 шт., Мяч гимнастический (большой, серый) – 4 шт., Обруч – 4 шт., Скакалка – 17 шт., Шарик для настольного тенниса – 30 шт., Блины хромированные – 140 шт., Гантели – 2 шт., Гири – 2 шт., Груша боксерская 1 шт., Диски-разновесы 2,5кг Ф50/130 – 4 шт., Диски-разновесы 5кг Ф50/Ф200 – 20 шт., Перчатки боксерские – 1 шт., Сетка для настольного тенниса – 1 шт., Стенка гимнастическая – 7 шт., Коврик 2-х слойный 180*50*1,0 см (чёрно-серый) (12) – 8 шт., Гантели виниловые 4 кг (2кг*2шт) – 2 шт., Гантели виниловые 6 кг (3кг*2шт) – 2 шт., Гантели виниловые 8 кг (4кг*2шт) – 2 шт., Дорожка электрическая «Stingrey» - 1 шт., Коврик туристический – 7 шт., Велотренажёр магнитный – 3 шт., Тренажёр CARDIO TWISTER поворотный с ручкой – 3 шт., Тренажёр-гребля – 3 шт., Скамья для пресса ST -9417 изогнутая – 3 шт., Гантели виниловые 2 кг (1кг*2шт) – 2 шт., Гантели виниловые 3 кг (1,5 кг*2шт) – 2 шт., Сетка для настольного тенниса – 3 шт., Мяч для настольного тенниса – 13 шт., Набор для настольного тенниса – 2 шт., Утяжелители 1кг – 2 шт., Утяжелители 1,5 кг – 2 шт., Резина синяя – 1 шт., Ролик гимнастический – 1 шт., Кольца гимнастические – 1 шт., Суппорт коленный – 1 шт., Налокотник – 1 шт., Гриф Barbell прямой 1800 мм нагрузка 100кг,хром – 1 шт., Универсальный PLYO BOX фанера,PROFIFIT,3 в 1,50-60-70 см – 1 шт., Стойка для хранения дисков PROFIFIT RUS 1230,нагрузка до 900 кг – 1 шт., Канат профессионального тренинга Original Fittools 38x15 – 1 шт., Ремень для

тренировки мышц бедра и ягодиц нейлон OFT FT- AS02ADJ-NLN – 1 шт., Смягчающая накладка на гриф OFT FTPAD-BLK LG – 1 шт., Гиперэкстензия DFC SUB 025 – 1 шт., Мяч гимнастический – 10 шт., Стойка для гантелей – 2 шт., Гантельный ряд от 1 кг до 10 кг – 1 шт., Гантельный ряд от 12,5 кг -35 кг – 1 шт., Набор дисков обрезиненных Atlet – 3 шт., Скакалка скоростная PROFI-FIT – 5 шт., Обруч массажный «Сделай талию» - 5 шт., Скамья универсальная с отрицательным углом PG131-H – 1 шт., Ролик для пресса с упором для ног – 5 шт., Силовая рама «Олимп» WS017.2 – 1 шт., Гравитрон для подтягивания с противовесом WS049 – 1 шт., Гриф для гантели хромированный MB-BarM50-530L – 2 шт., Гриф w-образный MB-BarM50-WL или эквивалент – 1 шт., Гриф Z-образный MB-BarM50-ZL - 1 шт., Замок-пружина для грифа – 2 шт., Замок со стопором для грифа – 2 шт., Функциональные ролики для пресса SKLZ Core Wheels – 5 шт., Кроссовер DFC D1007 – 1 шт.

в) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Открытая площадка для игровых видов спорта, состоящая из следующих элементов:

- площадка для игры в мини-баскетбол, 2 металлические баскетбольные стойки, 2 баскетбольных щита с кольцами и сетками;

- две площадки для игры в волейбол с металлическими стойками, волейбольной сеткой.

- площадка для игры в мини-футбол, 2 ворот для мини-футбола и 2 сетками для мини-футбольных ворот;

- трибуна на 12 мест;

необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-баскетбол, мини-футбол: футбольные, баскетбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола, сетки на баскетбольных кольцах. Прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей.

Комплект оборудования полосы препятствий (земляное основание – грунт), включает в себя: лабиринт, окоп для стрельбы и метания гранат, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами.

г) Помещение для самостоятельной работы обучающихся (л315), оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:

АРМ преподавателя: системный блок UNIVERSAL AMD Ryzen 5 3600, 16 Gb – 1 шт., монитор AOC Value Line 24B1H – 1 шт., проектор CASIO

XJ-V2 – 1 шт., экран проекционный Da-Lite Model B – 1 шт., трехсекционная доска – 1 шт.;

АРМ студента: системный блок UNIVERSAL AMD Ryzen 5 3600, 16 Gb – 14 шт., монитор AOC Value Line 24B1H – 14 шт.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО НИЯУ МИФИ по направлению подготовки 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Автор: старший преподаватель кафедры Экономики и управления А.Н. Колмаков

Рецензент _____

Программа одобрена на заседании кафедры «Экономики и управления»