

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ Е.Р. ДАШКОВОЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

Направление подготовки (специальность)  
38.05.02 Таможенное дело

Специализация  
Таможенные платежи

Квалификация (степень)  
**СПЕЦИАЛИСТ ТАМОЖЕННОГО ДЕЛА**

Форма обучения  
очная, очно-заочная, заочная

**Москва 2015**

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО  
по направлению подготовки 38.05.02 Таможенное дело

**Разработчик:**

*старший преподаватель Д.О. Хлебникова*

**Рецензенты:**

*старший преподаватель Шарихин А.В.  
кандидат политических наук, доцент О.Г. Зубова*

**Программа одобрена кафедрой гуманитарных  
и естественнонаучных дисциплин**

Протокол № 1 от «17» сентября 2015 года.

**Программа одобрена Учебно-методическим советом Института.**

Протокол № 1 от «22» сентября 2015 года.

**Программа утверждена Ученым советом Института.**

Протокол № 1 от «24» сентября 2015 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования.....	4
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины .....	5
3.1. Перечень общекультурных компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины .....	5
3.2. Матрица общекультурных компетенций, формируемых в процессе освоения конкретных тем дисциплины.....	5
3.3. Требования к результатам образования, формируемым дисциплиной .....	6
4. Структура и содержание дисциплины .....	7
4.1. Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий со студентами очной формы обучения .....	7
4.2. Тематический план изучения дисциплины по видам учебных занятий со студентами очной формы обучения .....	8
4.3. Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий со студентами очно-заочной, заочной форм обучения .....	9
4.4. Тематический план изучения дисциплины по видам учебных занятий со студентами заочной формы обучения.....	10
4.5. Содержание дисциплины .....	11
5. Образовательные технологии .....	12
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов .....	13
6.1. Оценочные средства для текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.....	13
6.2. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов .....	14
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	15
7.1. Основная литература .....	15
7.2. Дополнительная литература .....	15
7.3. Информационное, программное обеспечение и Интернет-ресурсы.....	15
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	16
9. Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу .....	17

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целями** освоения дисциплины являются:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование физической культуры личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**Задачами** изучения дисциплины является:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке в профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Данная дисциплина изучается студентами на 1,2,3,4 курсах. Трудоемкость дисциплины 328 часов для очной формы обучения и 328 для очной и очно-заочной.

Дисциплина представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента на всем периоде обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Дисциплина предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Перечень общекультурных компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

**Общекультурные компетенции:**

готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10)

### 3.2. Матрица общекультурных компетенций, формируемых в процессе освоении конкретных тем дисциплины

Вид учебных занятий и № темы	ОК-10
Практическое занятие	
Практическое занятие	
Практическое занятие	+
Практическое занятие	+
Зачет	+
Практическое занятие	+
Практическое занятие	+
Зачет	+
Практическое занятие	+
Практические занятия	+
Зачет	+

### 3.3. Требования к результатам образования, формируемым дисциплиной

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*знать:*

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.

*уметь:*

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре.

*владеть:*

- мотивационно-ценностным отношением к физической культуре, установкой на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- необходимым уровнем общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий со студентами очной формы обучения

КУРС	СЕМЕСТР	ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (ЗЕТ/ЧАС.)	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ (ЧАС.)	ИЗ НИХ:			КУРСОВАЯ РАБОТА	ЗАЧЕТ	ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ ЭКЗАМЕНА (ЧАС.)	ВРЕМЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ (ЧАС.)
				Лекции (час.)	Практически е Занятия (час.)	В т.ч. в активной /интерактивной Форме (час.)				
1-4	1-4	328 (36)	328		328			4,6,8		
<b>Всего часов</b>		<b>328 (36)</b>	<b>328</b>		<b>328</b>					

**4.2. Тематический план изучения дисциплины по видам учебных занятий со студентами очной формы обучения  
(\* отмечены занятия, проводимые в активной / интерактивной форме)**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды учебных занятий</b>	<b>Количество аудиторных часов</b>	<b>Тема и учебные вопросы занятия</b>	<b>Материальное и информационное обеспечение занятия</b>	<b>Количество часов на подготовку и сдачу экзамена</b>	<b>Количество часов на самостоятельную работу</b>	<b>Всего часов</b>
1	Практические занятия по выбору	36	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			
2	Практические занятия по выбору	52	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			
3	Практические занятия по выбору	44	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			
4	Практические занятия по выбору	44	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			
5	Зачет			Вопросы для подготовки к зачету, нормативы, темы рефератов			
6	Практические занятия по выбору	44	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			
7	Практические занятия по выбору	36	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			
8	Зачет			Вопросы для подготовки к зачету, нормативы, темы рефератов			

9	Практические занятия по выбору	36	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			
10	Практические занятия по выбору	36	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			
11	<b>Зачет</b>			Вопросы для подготовки к зачету, нормативы, темы рефератов			
<b>ИТОГО</b>		<b>328</b>					<b>328</b>

#### 4.3. Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий со студентами очно-заочной формы обучения

КУРС	СЕМЕСТР	ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (ЗЕТ/ЧАС.)	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ (ЧАС.)	ИЗ НИХ:			КУРСОВАЯ РАБОТА	ЗАЧЕТ	ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ ЭКЗАМЕНА (ЧАС.)	ВРЕМЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ (ЧАС.)
				Лекции (час.)	Практические Занятия (час.)	В т.ч. в активной /интерактивной Форме (час.)				
1-4		328	64		64			4,6,8		264
<b>Всего часов</b>		<b>328</b>	<b>64</b>		<b>64</b>					<b>264</b>



**Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий со студентами заочной формы обучения**

КУРС	СЕМЕСТР	ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (ЗЕТ/ЧАС.)	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ (ЧАС.)	ИЗ НИХ:			КУРСОВАЯ РАБОТА	ЗАЧЕТ	ВРЕМЯ НА ПОДГОТОВКУ И СДАЧУ ЭКЗАМЕНА (ЧАС.)	ВРЕМЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ (ЧАС.)
				Лекции (час.)	Практически е Занятия (час.)	В т.ч. в активной /интерактивной Форме (час.)				
1-4		328	64		64			12		252
<b>Всего часов</b>		<b>328</b>	<b>64</b>		<b>64</b>					<b>252</b>

**4.4. Тематический план изучения дисциплины по видам учебных занятий со студентами очно-заочной формы обучения**

№ п/п	Виды учебных занятий	Количество аудиторных часов	Тема и учебные вопросы занятия	Материальное и информационное обеспечение занятия	Количество часов на подготовку и сдачу экзамена	Количество часов на самостоятельную работу	Всего часов
1	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		28	
2	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		28	
3	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		28	

4	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		28	
	Зачет			Вопросы для подготовки, нормативы, темы для рефератов			
5	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		28	
6	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		28	
	<b>Зачет</b>			Вопросы для подготовки, нормативы, темы для рефератов			
7	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		46	
8	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		50	
	<b>Зачет</b>			Вопросы для подготовки, нормативы, темы для рефератов			
	<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>				<b>264</b>	<b>328</b>

#### 4.4. Тематический план изучения дисциплины по видам учебных занятий со студентами заочной формы обучения

№ п/п	Виды учебных занятий	Количество аудиторных часов	Тема и учебные вопросы занятия	Материальное и информационное обеспечение занятия	Количество часов на подготовку и сдачу экзамена	Количество часов на самостоятельную работу	Всего часов
1	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		20	
2	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		20	
3	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		22	
4	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		20	
	Зачет			Вопросы для подготовки, нормативы, темы для рефератов	4		4
5	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		20	
6	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		50	
	Зачет			Вопросы для подготовки, нормативы, темы для рефератов	4		4
7	Практические занятия по выбору	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		50	
8	Практические	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная		50	

	занятия по выбору			и научная литература, задания.			
	<b>Зачет</b>			Вопросы для подготовки, нормативы, темы для рефератов	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>			<b>12</b>	<b>252</b>	<b>328</b>

## 4.5. Содержание дисциплины

### Виды спорта по выбору

#### **Ритмическая гимнастика**

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

#### **Атлетическая гимнастика**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

#### **Элементы единоборства**

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

#### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

#### **Спортивная аэробика**

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

**Настольный теннис** – индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Дартс - ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, разделенную на сектора. Дартс содержит огромное количество преимуществ: улучшает координацию движений, стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы; запоминание вариантов игровых комбинаций развивает память и логическое мышление; зелено-красно-бело-черная расцветка мишени – успокаивает зрение; постоянное переключение зрения с дротика на мишень положительно влияет на глаза. При систематическом занятии этим видом спорта формируется устойчивость к длительным стрессовым нагрузкам, развиваются сильные лидерские качества. Воспитывается воля к победе, трудолюбие, развивается выдержка, настойчивость и дисциплинированность.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

По дисциплине «Физическая культура» для формирования соответствующих компетенций при реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии:

- практические занятия;
- тестирование общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- зачет.

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

**6.1. Фонд оценочных средств по дисциплине размещен в Приложении к рабочей программе дисциплины.**

**6.2. Организация и учебно-методическое обеспечения самостоятельной работы студентов**

### Организация самостоятельной работы студентов:

- подготовка к практическим занятиям;
- работа с рекомендованной основной и дополнительной литературой;
- выполнение заданий с использованием компьютера и сети Интернет;
- подготовка компьютерных презентаций;
- выполнение нормативов;
- составление на основе использования различных методик комплекса физических занятий для личной физической подготовки.

### Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

- Рабочая программа дисциплины
- Планы практических занятий
- Нормативы
- Основная и дополнительная литература

### Обоснование расчета времени на самостоятельную работу\* (для студентов очной, очно-заочной и заочной форм обучения)

Очная форма обучения		Очно-заочная форма обучения		Заочная форма обучения	
Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
Изучение лекционного материала – 0.5 часа	Подготовка устного выступления на семинарском занятии – 2 часа	Изучение лекционного материала – 2 часа	Подготовка устного выступления на семинарском занятии – 8 часов	Изучение лекционного материала – 4 часа	Подготовка устного выступления на семинарском занятии – 16 часов
Изучение источников и основной	Решение тестовых заданий по	Изучение источников и основной	Решение тестовых заданий по	Изучение источников и основной	Решение тестовых заданий по

литературы – 1 час	теме занятия – 1 час	литературы – 5 часов	теме занятия – 6 часов	литературы – 8 часов	теме занятия – 8 часов
Изучение дополнительно литературы – 0.5 часа	Решение ситуационных задач по теме занятия – 2 часа	Изучение дополнительно литературы – 2 часа	Решение ситуационных задач по теме занятия – 10 часов	Изучение дополнительно литературы – 4 часа	Решение ситуационных задач по теме занятия – 16 часов
	Подготовка компьютерной презентации конкретного вопроса темы – 2 часа		Подготовка компьютерной презентации конкретного вопроса темы – 10 часов		Подготовка компьютерной презентации конкретного вопроса темы – 16 часов
	Выполнение практического задания по теме занятия – 1 час		Выполнение практического задания по теме занятия – 2 часа		Выполнение практического задания по теме занятия – 4 часа

\* для самостоятельной работы после 2-часовой лекции и 4-часового практического занятия

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1 Основная литература

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013.— 213 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Лысова, И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2012.— 161 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

7. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35564>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
8. Физическая культура: учебник для вузов/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко, А.Ю. Близнаевский, С.К. Рябинина.- М.: Издательство Юрайт, 2013
9. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

## 7.2 Дополнительная литература

1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов/ М.А. Аварханов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Прометей, 2013.— 230 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23972>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт»/ Алексеев С.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 687 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/34439>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22311>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Бомин В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Бомин В.А., Сухинина К.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011.— 156 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
6. Братановский С.Н. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное) [Электронный ресурс] / Братановский С.Н., Хлистун Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2011.— 311 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1407>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
7. Братановский С.Н. Система муниципального управления физической культурой и спортом в России. Правовые основы организации и деятельности [Электронный ресурс]: монография/ Братановский С.Н., Вулах М.Г., Братановская М.С.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Электронно-библиотечная система IPRbooks, 2012.— 167 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8999>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
8. Визитей Н.Н. Теория физической культуры. К корректировке базовых представлений. Философские очерки [Электронный ресурс]/ Визитей Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2009.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16836>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
9. Виноградов П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 144 с.— Режим доступа:



- <http://www.iprbookshop.ru/40791>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
10. Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 177 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22651>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  11. Голубничий С.П. Инфраструктура в индустрии спорта. Хрестоматия [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Голубничий С.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2010.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10688>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  12. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: монография/ Гонсалес С.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 196 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22164>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  13. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: монография/ Губа В.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9862>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  14. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  15. Димова А.Л. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2005.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9880>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  16. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2005.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9881>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
  17. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва)/ О.В. Борисова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  18. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32043>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  19. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 296 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  20. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
  21. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

22. Козырева О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник/ Козырева О.В., Иванов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
23. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11049>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
24. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010.— 80 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22284>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
25. Лысова И.А. Оценка общей физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]: монография/ Лысова И.А., Блинова А.В., Нечушкин Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский гуманитарный университет, 2012.— 201 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14525>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
26. Мархоцкий Я.Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мархоцкий Я.Л.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2010.— 286 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
27. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Марченко А.Л.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
28. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40780>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
29. Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов. Выпуск 3 [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции МГСУ (17-18 июня 2010 г., Москва)/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16376>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
30. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
31. Ревенко А.Г. Физический словарь-справочник [Электронный ресурс]/ Ревенко А.Г.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010.— 172 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15693>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
32. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2008.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
33. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Российский государственный университет им. Иммануила Канта, 2010.— 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
34. Суник А. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта [Электронный ресурс]/ Суник А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт,

- 2010.— 616 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16827>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
35. Тесты физической подготовленности (Методология и практика) [Электронный ресурс]: методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов/ — Электрон. текстовые данные.— Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011.— 19 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16068>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
36. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
37. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/17686>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
38. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
39. Чуприна Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чуприна Е.В., Закирова М.Н.— Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22619>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
40. Шулятьев В.М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 320 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11557>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

### **7.3 Информационное, программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. Электронная библиотечная система IPRbooks.
2. Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ.
3. Портал образовательных ресурсов МГИ им. Е.Р.Дашковой.
4. Электронный вариант рабочей программы дисциплины.
5. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

### **8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Библиотека института с техническими возможностями перевода основных библиотечных фондов в электронную форму.
5. Компьютерные классы (ауд. 217, 219, 223) с выходом в Интернет.
6. Читальные залы библиотеки.
7. Мультимедийный проектор.
8. Спортивный зал (аудитория № 107)
9. Женская раздевалка со шкафами, скамейкой, зеркалом (аудитория № 106)
10. Мужская раздевалка, со шкафами, скамейкой, зеркалом (аудитория № 108)
11. Необходимый инвентарь в спортивном зале:
  - Скамейки
  - Зеркало
  - Гантели

- Прыгалки
- Мячи
- Теннисный стол, ракетки
- Подставка для гантелей
- Шведская стенка
- Резиновое покрытие
- Коврики для аэробики
- Дартс, дротики
- Маты
- Брусья

**9. Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу**

<b>Номер изменения</b>	<b>Дата</b>	<b>Страницы с изменениями</b>	<b>Перечень и содержание измененных разделов рабочей программы</b>