

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки (специальность)  
38.05.02 Таможенное дело

Специализация  
Таможенные платежи

Квалификация (степень)  
**СПЕЦИАЛИСТ ТАМОЖЕННОГО ДЕЛА**

Форма обучения  
очная, заочная, очно-заочная

**Москва 2015**

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

Специализация  
Таможенные платежи

Квалификация (степень)  
**СПЕЦИАЛИСТ ТАМОЖЕННОГО ДЕЛА**

**Разработчик:**

*старший преподаватель Д.В. 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 .....	5
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 формы обучения.....	10
4.4. Тематический план изучения дисциплины по видам учебных занятий со студентами очно-заочной, заочной форм обучения .....	10
4.5. Содержание дисциплины .....	12
4.6. Планы практических (семинарских) занятий для студентов очной, очно-заочной, заочной формы обучения.....	14
5. Образовательные технологии .....	21
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов .....	21
6.1. Оценочные средства для текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации .....	21
6.2. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов .....	21
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	22
7.1. Основная литература .....	22
7.2. Дополнительная литература .....	22
7.3. Информационное, программное обеспечение и Интернет-ресурсы.....	22
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	23
9. Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу .....	24

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целями** освоения дисциплины «Физическая культура» 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 «Физическая культура» 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 первом курсе в 1,2 семестрах. Трудоемкость дисциплины 2,0 (72 часа).

На изучения дисциплины для студентов очной формы обучения отводится 72 часа, из них на аудиторные часы – 72 часа, из них 32 часа отводится на лекционные занятия и 40 часов на практические занятия.

На изучения дисциплины для студентов очно-заочной формы обучения отводится 72 часа, из них на аудиторные часы – 20 часов, из них 4 часа - на лекционные занятия, 16 часов – на практические занятия, на самостоятельную работу – 52 часа.

На изучения дисциплины для студентов заочной формы обучения отводится 72 часа, из них на аудиторные часы – 16 часов, из них 4 часа на лекционные занятия и 12 часов на практические занятия, на самостоятельную работу – 52 часа, на зачет – 4 часа.

Физическая культура 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.

Физическая культура 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.

Изучение курса предусматривает сдачу зачета для очной, очно-заочной и заочной форм обучения во втором семестре.

### **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 освоения конкретных тем дисциплины**

<b>Вид учебных занятий и № темы</b>	<b>ОК-10</b>
Лекция 1	+
Лекция 2.	+
Лекция 3	+
Практическое занятие 3.1	+
Лекция 4.	+
Лекция 5	+
Лекция 6.	+
Практическое занятие 6.1	+
Зачет	+

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

*знать:*

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

*уметь:*

- освоить систему 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.)				
I	1	1 (36)	36	16	20					
I	2	1 (36)	36	16	20		+			
<b>Всего часов</b>		<b>2,0 (72)</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>40</b>					

#### 4.2. Тематический план изучения дисциплины по видам учебных занятий со студентами очной 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	Лекция 1	6	Тема 1. Физическая культура в общей и профессиональной подготовке студента	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			6
2	Лекция 2	4	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			4
3	Лекция 3	6	Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			6
4	Практическое занятие	20	Тема 4. Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания, необходимый инвентарь.			20
5	Лекция 4	6	Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			6
6	Лекция 5	4	Тема 6. Основы физического воспитания	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			4
7	Лекция 6	6	Тема 7. Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.			6
8	Практическое занятие	20	Тема 8. Методико-практические занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания, необходимый инвентарь.			20
	Зачет	+		Вопросы для подготовки к зачету, темы рефератов,			

				нормативы			
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>					<b>72</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	ВРЕМЯ НА СДАЧУ ЗАЧЕТА (ЧАС.)	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.)				
<b>1</b>	<b>1-2</b>	<b>2,0 (72)</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		-			<b>52</b>
<b>Всего часов</b>		<b>2,0 (72)</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		-			<b>52</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	ВРЕМЯ НА СДАЧУ ЗАЧЕТА (ЧАС.)	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.)				
<b>1</b>	<b>1-2</b>	<b>2,0 (72)</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		<b>-</b>	<b>4</b>		<b>52</b>
<b>Всего часов</b>		<b>2,0 (72)</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		<b>-</b>	<b>4</b>		<b>52</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 зачета/экзамена	Количество часов на самостоятельную работу	Всего часов
1	Лекция 1	2	Тема 1. Физическая культура в общей и профессиональной подготовке студента.	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		6	8
2	Практическое занятие	8	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания, необходимый инвентарь.		20	28
3	Лекция 2	2	Тема 2. Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		6	8
4	Практическое занятие	8	Методико-практические занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания, необходимый инвентарь.		20	28
	<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>				<b>52</b>	<b>72</b>

**Тематический план изучения дисциплины по видам учебных занятий со студентами заочной формы обучения**

<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 зачета/экзамена</b>	<b>Количество часов на самостоятельную работу</b>	<b>Всего часов</b>
1	Лекция 1	2	Тема 1. Физическая культура в общей и профессиональной подготовке студента.	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		6	8
2	Практическое занятие	6	Учебно-тренировочные занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания, необходимый инвентарь.		20	26
3	Лекция 2	2	Тема 2. Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка	Рекомендованная учебная и научная литература, задания.		6	8
4	Практическое занятие	6	Методико-практические занятия	Рекомендованная учебная и научная литература, задания, необходимый инвентарь.		20	26
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>				<b>52</b>	<b>72</b>

## 4.5. Содержание дисциплины

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры.

Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.

Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Основные анатомо-морфологические понятия. Опорно-двигательный аппарат. Кровь, кровеносная система. Дыхательная система. Нервная система. Эндокринная и сенсорные системы.

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Внешняя среда. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении устойчивости к умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студентов.**

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.

Здоровый образ жизни и его составляющие. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии его эффективности.

### **Тема 4. Учебно-тренировочные занятия.**

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Гимнастика

Фитнес

Акробатика

Аэробика

Силовые упражнения

Дополнительные виды спорта (дартс, настольный теннис).

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта,

обеспечивающего возможность самостоятельнее целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов, для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента, приобретения опыта совершенствования и коррекций индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

На практических занятиях предусматривается совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

#### **Тема 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.

Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов.

#### **Тема 6. Основы физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Методы физического воспитания.

Основы обучения движениям. Развитие физических качеств.

#### **Тема 7. Основы общей и специальной физической подготовки, спортивная подготовка.**

Понятие общей и специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия.

Физические нагрузки и их дозирование.

#### **Тема 8. Методико-практические занятия**

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности.

Основы методики самомассажа.

Методика корректирующей гимнастики для глаз.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

#### **4.6. Планы практических (семинарских) занятий для студентов очной, очно-заочной, заочной форм обучения**

##### **Практическое занятие по теме 4. Учебно-тренировочные занятия.**

**Цель и задачи:** повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельное целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

**Гимнастика** - применяется для общего физического развития и укрепления здоровья человека. А также основная гимнастика может использоваться для развития у человека новых двигательных навыков, или для подготовки занимающегося к более сложным двигательным действиям. Основная гимнастика может включать такие упражнения, как ходьба, бег, метание, лазание, упражнения для координации, преодоление препятствий, ползание, поднимание и переноска груза и многое другое. Основная гимнастика может использовать подручные спортивные снаряды.

*Обучающиеся должны знать:* теоретический курс, составление и выполнение на оценку комбинации, историю вида спорта, технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП и СФП), технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Обучающиеся должны уметь* определить уровень собственного здоровья по тестам; составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гимнастики; овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых; составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

##### *Общеразвивающие упражнения*

- Техника общеразвивающих упражнений.
- Раздельный способ проведения ОРУ.
- Основные и промежуточные положения прямых рук.
- Основные положения согнутых рук.
- Основные стойки ногами.
- Наклоны, выпады, приседы.
- Упражнения сидя и лёжа.
- Поточный способ проведения ОРУ.

##### *Строевые упражнения*

- Строевые приёмы на месте.
- Условные обозначения гимнастического зала.
- Перестроение из 1 шеренги во 2, 3 и обратно.
- Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3 и обратно.
- Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «уступом» и обратно.
- Движение в обход, остановка группы в движении.
- Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.
- Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3, 4 поворотом в движении.

- Размыкание приставным шагами, по распоряжению.

### *Техника акробатических упражнений*

- Техника акробатических упражнений.
- Ознакомление с техникой акробатических упражнений.
- Изучение техники акробатических упражнений.
- Выполнение комплекса акробатических упражнений.
- Совершенствование техники акробатических упражнений.

**Аэробика** - ритмическая гимнастика с элементами быстрого танца, выполняемая под музыку. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой — поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Связка, или композиция — то есть танец с использованием основных элементов аэробики, выполняемый синхронно командой из 8, 6, 3 человек, парой или соло. Продолжительность связки, от 1 минуты до 3,5 минут, устанавливается правилами конкретного мероприятия.

Основные компоненты связки: джек (jack), ланч (lunch), скип (skip), прыжок (jump), ни-ап/колени (knee-up), шаг (step), бег, шассе, мамба, захлест, кик (мах вперед, kick), сайд (мах в сторону, side), теп (tap) и другие.

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП и СФП); технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность; основные технические приемы, организацию восстановительных мероприятий.

*Обучающиеся должны уметь:* выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра; соблюдать музыкальный ритм; выполнять связки упражнений.

**Атлетическая гимнастика** - различные упражнения, выполняемые с внешним отягощением, носят название **атлетической (культуристической) тренировки**. При сильных мышечных напряжениях происходит разрушение протоплазмы клеток, расход внутри клеточных материалов, что в итоге сильно активизирует биосинтетические процессы. При мышечном сокращении с достаточно сильным усилием происходит лучший обмен внеклеточной жидкости с кровью, очень сильно возрастает кровоток в работающих мышцах, что позволяет быстро восстанавливать травмированные связки, мышцы. Причем мощный кровоток можно создавать изолированно в различных мышечных группах, добиваясь целенаправленного воздействия.

*Обучающиеся должны знать:* историю развития атлетизма; правила страховки и самостраховки; гигиену, закаливание, режим дня, питание; как формировать осанку с помощью отягощений; физиологию спортивной тренировки; роль физической культуры в укреплении и закаливании человека; краткие сведения о строении и функциях организма, об анатомическом строении человека; основы методики силовой подготовки; методику планирования самостоятельных занятий; влияние различных факторов на проявление силы мышц.

*Обучающиеся должны уметь:* составить и выполнять комплексы гимнастики; выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки; технично выполнять упражнения из атлетической гимнастики, повысить общую и специальную выносливость обучающихся, развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

**Фитнес** – система всесторонней физической подготовки, состоящая из комплекса упражнений, которые варьируются в зависимости от уровня подготовки, возраста и опыта тренирующегося.

*Обучающиеся должны знать:* упражнения общеразвивающей и специальной направленности, спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики; организацию и проведение самостоятельных занятий физической культурой, роль физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии

физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

*Обучающиеся должны уметь:* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Силовые упражнения** способствуют развитию силовых качеств, выносливости. Включают комплекс общефизических упражнений, упражнений с гантелями, на шведской стенке, на брусьях.

**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.

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении упражнений (СФП); технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность; основные технические приемы и правила игры.

*Обучающиеся должны уметь:* выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

**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.

*Обучающиеся должны знать:* технику безопасности при выполнении упражнений (СФП); технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность; основные технические приемы; общеразвивающие упражнения; правила игры.

*Обучающиеся должны владеть:* основами укрепления здоровья, всесторонней физической подготовки, развитием гибкости, подвижности в суставах, ловкости, воображения, внимания, мышечной памяти и т.д.; основами техники игры в дартс; совершенствованием технико-тактической подготовки; развитием специальных физических качеств.

#### **Источники и литература:**

- обязательная: 1-9
- дополнительная: 1-40

#### **Практическое занятие по теме 8. Методико-практические занятия**

**Цель и задачи:** знать методики составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности, корректирующей гимнастики для глаз, основы самомассажа, методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности, самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции, эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками, уметь их применять в личной физической подготовке.

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками.



2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и воспитательной направленности.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

#### **Задания для самостоятельной работы по подготовке к практическому занятию:**

1. Практические занятия.
2. Разработать и провести по методикам комплексы личной физической подготовки.

#### **Источники и литература:**

- обязательная: 1-9
- дополнительная: 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 21, 34-40

## **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 литературы – 1 час	Решение тестовых заданий по теме занятия – 1 час	Изучение источников и основной литературы – 5 часов	Решение тестовых заданий по теме занятия – 6 часов	Изучение источников и основной литературы – 8 часов	Решение тестовых заданий по теме занятия – 8 часов
Изучение дополнительной литературы – 0.5 часа	Решение ситуационных задач по теме занятия – 2 часа	Изучение дополнительной литературы – 2 часа	Решение ситуационных задач по теме занятия – 10 часов	Изучение дополнительной 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. Богащенко, 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>