МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1	Физическая культура (элективная дисциплина)

Код направления подготовки	38.03.01
Направление подготовки	Экономика
Наименование ОПОП (профиль)	Экономика предприятий и организаций
Год начала подготовки	2015
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	заочная

Разработчики:

должность	ученая степень, звание	подпись	ФИО
профессор	к.п.н. доцент		Крылова Л.М.
доцент			Лазарева Е.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта»:

должность	подпись		ученая степень и звание, ФИО	
Заведующий кафедрой			профессор Никишкин В.А.	
год обновления	2015	2016	2017	2015
Номер протокола	№2			
Дата заседания кафедры Физической культуры и спорта	31.08.15			

Рабочая программа утверждена и согласована:

Подразделение / комиссия	Должность	ФИО	подпись	Дата
Методическая комиссия	Председатель			
НТБ	Директор	Ерофеева О.Р.		
ЦОСП	Начальник	Беспалов А.Е.		

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура» студентами является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности выпускника.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
Владеет средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК - 16	Умеет-- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности.	У1
		Умеет-- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности.	У2
		Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.	У3
		Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	У4
		Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У5
		Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У6
		Умеет- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.	У7
		Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У8
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У9
		Умеет- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной	У10

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	
		Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У11
		Умеет- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.).	У12
		Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.).	Н1
		Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.	Н2
		Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	Н3
		Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно - восстановительной направленности.	Н4
		Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.	Н5
		Имеет навыки обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки.	Н6
		Имеет навыки-осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.	Н7
		Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления.	Н8
		Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры.	Н9
		Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста;	Н10
		Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н11
		Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.	Н12

3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

«Физическая культура» находится в разделе элективных дисциплин основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» и является обязательной для освоения.

Решающим фактором достижения максимального результата строительной сферы деятельности являются знания, умения, навыки, соответствующие специальности, необходимому уровню здоровья и профессионально важных психофизических качеств, психических возможностей и психофизиологических резервов, которые формируются в достижении профессиональной психофизической готовности инженера – строителя по элективной дисциплине «Физическая культура».

Для усвоения практического материала элективной дисциплины «Физическая культура» студент должен владеть знаниями биологии, безопасности жизнедеятельности и знаниями программного материала и умениями, изучаемыми и формируемыми в общеобразовательной школе.

Требования к входным знаниям, умениям и навыкам студента:

Студент должен:

Знать:

- анатомическое строение человека;
- определения физической культуры и спорта;
- влияние двигательной активности на здоровье, учебную деятельность и работоспособность;
- влияние на здоровье вредных привычек.

Уметь/владеть:

- жизненно необходимыми двигательными навыками (ходьба, бег, ходьба на лыжах);
- техникой основных легкоатлетических дисциплин;
- техникой основных способов передвижения на лыжах;
- самостоятельно использовать комплекс общеразвивающих упражнений в повседневной жизни.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 400 академических часов.

Структура дисциплины:

Форма обучения - заочная:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)
				Контактная работа с обучающимися
				Самостоятельная практическая работа студентов

1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта Единоборства Силовые виды спорта	1	1- 16	56
1 2 3 4 5 6 7 8 9	Лыжный спорт Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Прикладная аэробика Спортивные игры Легкая атлетика Циклические виды спорта Единоборства Силовые виды спорта	2	1-16	52
	Итого за 1 курс:	1-2	32	108
1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта Единоборства Силовые виды спорта	3	1-16	56
1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта Единоборства Силовые виды спорта	4	1-16	52
	Итого за 2 курс	3-4	32	108
1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика	5	1-16	56

	Циклические виды спорта Единоборства Силовые виды спорта			
1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта Единоборства Силовые виды спорта	6	1-16	52
	Итого 3 курс	5-6	32	108
1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта Единоборства Силовые виды спорта	7	1-16	4-
1 2 3 4 5 6 7 8 9	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта Единоборства Силовые виды спорта	8	1-16	36
	Итого 4 курс	7-8	32	76
	Итого	8	128	400

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание лекционных занятий.

Учебным планом лекционные занятия не предусмотрены.

5.2. Лабораторный практикум

Учебным планом лабораторный практикум не предусмотрен.

5.3. Перечень практических занятий.

Учебным планом практические занятия не предусмотрены.

5.4. Групповые консультации по курсовым работам/курсовым проектам

Учебным планом консультации не предусмотрены.

5.5. Самостоятельная работа.

Форма обучения - заочная:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия
1	Легкая атлетика	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности.
2	Общая физическая подготовка (ОФП):	Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости: подвижные игры, сложно координационные гимнастические упражнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
3	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Освоение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата, – желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения. - сердечно - сосудистой системы, - ЦНС, – органов дыхания. Освоение комплексов упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Овладение дыхательными упражнениями (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленными на активизацию дыхательной и сердечно - сосудистой системы. Закаливание вт.ч. занятия на улице. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йоги, пилате-с, бодифлекса, стретчинга и др. Освоение методов (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Освоение методов проведения анализа

		психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Освоение средств и методов производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.
4	Элементы различных спортивных игр	Освоение элеменов техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, тенниса, бадминтона настольного тенниса и т.д.. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. двухсторонняя игра.
5	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Эстафеты с предметами и без них.
6	Прикладные виды аэробики	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-аэробика: особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам, меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.
7	Циклические виды спорта	Овладение техникой передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и четырехшажному ходу, одновременных ходов (бесшажному, одношажному, двухшажному) и коньковому ходу. Овладение техникой передвижения на коньках, велосипеде, плавания и пр.
8	Единоборства	Овладение техническими приемами разных видов борьбы (самбо, вольная борьба и пр.) и их совершенствование.
9	Силовые виды спорта	Овладение техническими приемами разных видов силовых видов спорта (тяжелая атлетика, армспорт и пр.) и их совершенствование.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	*Наименования раздела*	*Перечень вопросов для самостоятельной работы*
1	*1*	Описание избранного вида спорта (история, правила и т.д.) Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.
2	*2*	Определение ЧСС, ЧД, АД, характеристика осанки (по десяти параметрам) и коррекция (при необходимости) Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражнений Упражнения для укрепления мышц глаз
3	*3*	Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания. Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.
4	*4*	Подбор средств и методов развития и совершенствова-ния физических качеств. Совершенствование видов подготовки в избранном виде спорта
5	*5*	Обоснование выбора формы самостоятельных занятий Методы оценки и необходимая коррекция телосложения Оценка тренированности и функциональных систем организма. Методы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. (Обязательно для студентов СМГ)
6	*6*	Индивидуальные восстановительные мероприятия. Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности
7	*7*	Соответствие физической подготовленности нормативным требованиям ГТО в своей возрастной группе
8	8	Определения профессионального здоровья Составление производственной физической гимнастики Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств.
9	9	Определение профессиональной психофизической готовности. Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.

В самостоятельной работе используются учебные материалы, указанные в разделе 8.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Форма обучения - заочная:

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК -16	+	+	+	+	+	+	+	+	+

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

7.2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций

Учебным планом оценивание компетенций не предусмотрено.

7.2.2. Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Экзамена/Дифференцированного зачета

Учебным планом экзамен/дифференцированный зачет не предусмотрен.

7.2.3. Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Защиты курсовой работы/проекта

Учебным планом защита курсовой работы/проекта не предусмотрено.

7.2.4. Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета

Учебным планом зачет не предусмотрен.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

7.3.1. Текущий контроль

Самоконтроль

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см)	) 6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	_	_	_
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	Или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	15	20	25	15	20	25

	стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для бесснежных районов страны.*

*** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.*

7.3.2. Промежуточная аттестация

Учебным планом промежуточная аттестация не предусмотрена.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы, количество страниц	Количество экземпляров печатных изданий	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину (модуль)
1	2	3	4	5
Основная литература				
		НТБ		
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред.Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
2.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.	500	2000
		ЭБС АСВ		
1	Физическая культура и спорт	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.—	http://www.iprbookshop.ru/15491.— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000

2	Физическая культура и спорт	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2011.— 350	http://www.iprbookshop.ru/20295.— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000
Дополнительная литература				
		НТБ		
1	Физическая культура и спорт	А.Ю. Барков. Вольная борьба в высших учебных заведениях строительного профиля: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
2	Физическая культура и спорт	Н.Н. Бумарскова. Организация и методика занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
3	Физическая культура и спорт	Н.Н.Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
4	Физическая культура и спорт	Никишкин. Основы здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2008.	100	2000
5	Физическая культура и спорт	Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2009.	100	2000
6	Физическая культура и спорт	Е.А. Лазарева. «Методические основы занятий волейболом в вузе»: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2010.	200	2000
7	Физическая культура и спорт	Е.А.Лазарева. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. Учебное пособие. М.: изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
8	Физическая культура и спорт	В.А. Никишкин, Л.М. Крылова. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ 2009.	100	2000
9	Физическая культура и спорт	А.Ю. Барков. Организация тренировочного процесса по вольной борьбе. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
10	Физическая культура и спорт	В.С. Гарник. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
11	Физическая культура и спорт	В.С. Гарник. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012	100	2000

12	Физическая культура и спорт	Н.Н. Бумарскова. Нарушения сна у студентов и его коррекция. Монография, М.: Изд-во МГСУ, 2014	100	2000
		ЭБС АСВ		
1	Физическая культура и спорт	Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бумарскова Н.Н.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 128 с.	www.iprbookshop.ru/ 30430.	2000
2	Физическая культура и спорт	Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 330	http://www.iprbookshop.ru/ 35346	2000
3	Физическая культура и спорт	Никишкин В.А. Как выдержать год подготовки в вуз [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Никишкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2008.— 56 с.	http://www.iprbookshop.ru/ 16982	2000
4	Физическая культура и спорт	Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 326 с	http://www.iprbookshop.ru/ 35347	2000
5	Физическая культура и спорт	Гарник В.С. Самбо [Электронный ресурс]: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие/ Гарник В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 191 с.	http://www.iprbookshop.ru/ 20028	2000

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет),необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	http://www.edu.ru/index.php
Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/defaultx.asp?
Электронная библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
Федеральная университетская компьютерная сеть России	http://www.runnet.ru/
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
Научно-технический журнал по строительству и архитектуре «Вестник МГСУ»	http://www.vestnikmgsu.ru/
Научно-техническая библиотека МГСУ	http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/
раздел «Кафедры» на официальном сайте МГСУ	http://www.mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Врачебные обследования студенты должны пройти перед началом самостоятельных занятий по физическому воспитанию на первом курсе, повторно ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты без отклонений в здоровье занимаются по программе общей физической подготовки по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, борьба, силовой подготовки и др.

Студенты с отклонениями в здоровье должны заниматься корригирующей гимнастикой и отдельными видами спорта с малой и умеренной интенсивностью нагрузки.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

11.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

11.2. Перечень информационных справочных систем

Информационно-библиотечные системы

Наименование ИБС	Электронный адрес ресурса
Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/defaultx.asp?
Электронная библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/
Научно-техническая библиотека МГСУ	http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по элективной дисциплине «Физическая культура» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

№п/п	Вид учебного занятия	Наименование оборудования	№ и наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий
1	2	3	4
1	Практические занятия	Борцовский ковер-2; маты (1*2 м.)-14; канат-1	Спортивный зал №105 (борьба, самбо, вольная, греко-римская, дзюдо, боевое самбо)
2	Практические занятия	Волейбольная сетка, стойки-5; баскетбольный щит с кольцами, сетками-2; гантели 1кг. - 18шт гантели 2кг-2, мяч в\б-5, мяч ф\б2 табло малое, универсальное-1 палка гимнастическая мяч набивной-10 наклонные доски для пресса-6; стенка для альпинизма-1	Спортивный зал №114, (волейбол, баскетбол,гандбол, теннис, альпинизм, промышленный альпинизм)
3	Практические занятия	Щиты с кольцами, сетками стационарные-12; щиты с кольцами, сетками подъемные2; ворота для мини футбола с сетками, гасителями-2; табло большое, универсальное-1; перекладина гимнастическая-1,мяч б-б-45шт, мяч набивной-10,фишки для обводки мячом, коврики гимнастические	Спортивный зал № 126 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон)
4	Практические занятия	Волейбольные стойки - 6 с сетками-4, баскетбольный щит с кольцами, сетками-6; табло малое, универсальное-1,шведская стенка 9 секций, мячи волейбольные	Спортивный зал № 132 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон)
5	Практические занятия	Перекладина гимнастическая 1; кольца гимнастические-1; брусья муж.гимнастические-1; конь гимнастический-1; козёл гимнастический-1; бревно гимнастическое-1; помост гимнастический-1; маты гимнастический-4; мост гимнастический-1; станок гимнастический с зеркалами-3 мяч набивной-10, гимнастическая палка-10,гимнастическая палка-10 гантели 1кг-12шт, обруч гимнастический-5,амортизаторы-30шт коврики гимнастические	Спортивный зал №136 (спортивная гимнастика, аэробика, фитнес аэробика, акробатика)

6	Практические занятия	Ковер татами (20*16)-2; канат-1;груша борцовская-1; настенная волейбольная стойка с сеткой-2; баскетбольный щит с кольцами, сеткой-4; мяч в\б-5шт шведская стенка-10секций навесной турник,гантели 2кг.-10шт. палка гимнастическая, амортизатор (эспандер),мяч баскетбольные - 3шт. скакалки-20шт	Спортивный зал № 107 спецгруппы
7	Практические занятия	Хореографический станок с зеркалами степ-платформа-15, мяч для фитнеса-7 коврики гимнастические	Балетный класс для занятий пластикой и хореографией №201
8	Практические занятия	Горизонтальная скамейка со стойкой для жима штаги-4; горизонтальная скамейка без стойкой для жима штаги-3; вертикальные стойки для приседания-4; помост тяжелоатлетический-4; силовая рама-1;скамейка для пресса-1; силовой тренажер бицепс-1; силовой тренажер ботерфляй-1; скамья для жима лежа вниз головой четырехсторонний грузоблочный силовой тренажер1;тренажер для ног1; тренажер для жима штанги под углом 45 градусов-1; присед машина армстол-6; машина СКОТА многофункциональный тренажер тренажер для пресса-2; тренажер для жима штанги-1;беговая дорожка-1 гриф до 400кг. весы ВМ, гриф кривой гантели2х кг.-10шт, гиря 16кг.-4шт гиря 32кг.-4шт,диск олимпийский 10кг.-10,замок олимпийский -12шт гриф20кг-9шт,-14кг.-5шт.,12кг.-1шт, диск обрезиненный2,5кг, диски50кг.-2шт,-25кг.-30шт,-20кг.-23шт, гимнастическая стенка -6 секций,	Спортивный зал №141 (гиревой спорт, пауэрлифтинг, силовое двоеборье, тренажеры, армспорт)
9	Практические занятия	Стеллаж для ботинок-32, стеллаж для лыж-32, лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные	Подсобное помещение
10	Практические занятия	Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-6; щиты с кольцами, сетками стационарные-4;	Универсальные спортивные площадки при Дворце Спорта, две площадки при общежитии (волейбол, баскетбол, мини – футбол, регби)

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта профессионального высшего образования с учетом рекомендаций и примерной основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 "Экономика".