

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.В.ДВ	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)


Код направления подготовки/ специальности	38.03.10
Направление подготовки/ специальности	Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Год разработки/обновления	2016

Разработчики:

должность	ученая степень, учёное звание	ФИО
Старший преподаватель		Лазарева Е.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», Протокол № 2 от 31.08.2016 года.

Заведующий кафедрой
(руководитель структурного подразделения)


/В.А.Никишкин/
Подпись, ФИО

Рабочая программа утверждена методической комиссией, Протокол № 1 от 5.09.2016

Председатель (зам. председателя)
методической комиссии

 | 
Подпись, ФИО

Согласовано:

ЦОСП

дата

 | 
Подпись, ФИО

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и с учетом рекомендаций примерной основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.10. " Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура " (уровень образования - бакалавриат)

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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
Способность к самоорганизации и самообразованию	ОК - 7	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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
		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 психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	У10
		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-	Н4

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
		восстановительной направленности.	
		Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.	Н 5
		Имеет навыки обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки.	Н 6
		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 и спорт» (элективная дисциплина) относится к вариативной части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.10 " Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура " (уровень образования - бакалавриат). Дисциплина является обязательной к освоению.

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 выпускника по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для усвоения практического материала элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» 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

Структура дисциплины:

Форма обучения - очная:

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 336 академических часа.

а) для студентов основной и подготовительной группы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Контактная работа с обучающимися	
				Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1	1- 4	14	
2	Специализация	1	5-16	34	
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	1-16	16	
	Итого:	1	1-16	64	Зачет
1	Лыжный спорт	2	1- 4	14	
2	ОФП,СФП	2	5-16	12	
3	Специализация	2	5-12	24	
4	Легкая атлетика	2	13-16	14	
	Итого:	2	1-16	64	Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	32	128	
1	Легкая атлетика	3	1-4	12	
2	ОФП,СФП	3	1-16	12	
3	Специализация	3	5-16	24	
	Итого:	3	1-16	48	Зачет

1	Лыжный спорт	4	1-4	16	
2	ОФП,СФП	4	5-16	10	
3	Специализация	4	5-12	22	
4	Легкая атлетика	4	13-16	16	
	Итого:	4	1-16	64	Зачет
	Итого за 2 курс	3-4	32	112	
1	Легкая атлетика	5	1-4	12	
2	ОФП,СФП, ППФП	5	1-16	12	
3	Специализация	5	5-16	24	
	Итого:	5	1-16	48	Зачет
1	ОФП,СФП,ППФП	6	1-16	12	
2	Специализация	6	1-12	24	
3	Легкая атлетика	6	13-16	12	
4	Лыжный спорт			8*	
	Итого:	6	1-16	48	Зачет
	Итого 3 курс	5-6	32	96	
	Итого:	1-6	96	336	

* Занятия лыжной подготовкой вводятся в практический раздел дисциплины и включаются в сетку часов по решению учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания.

б) для студентов специальной медицинской группы "А"

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Контактная работа с обучающимися	
				Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1	1-4	14	
2	Общая физическая подготовка	1	1-18	18	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1	1-18	26	
4	Подвижные игры	1	1-18	6	
	Итого:	1	1-18	64	Зачет
1	Лыжный спорт	2	1-4	14	
2	Общая физическая подготовка	2	1-16	12	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	1-16	16	
4	Прикладная аэробика	2	5-8	4	
5	Спортивные игры	2	9-12	4	
6	Легкая атлетика	2	13-16	14	
	Итого;	2	1-16	64	Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	34	128	
1	Легкая атлетика	3	1-4	12	
2	Общая физическая подготовка	3	1-18	10	

3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	3	1-18	14	
4	Прикладная аэробика	3	5-10	6	
5	Спортивные игры	3	11-18	6	
	Итого:	3	1-18	48	Зачет
1	Лыжный спорт	4	1-4	16	
2	Общая физическая подготовка	4	1-16	6	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1-16	14	
4	Прикладная аэробика	4	5 - 10	6	
5	Спортивные игры	4	11-16	6	
6	Легкая атлетика	4	13-16	16	
	Итого:	4	1-16	64	Зачет
	Итого за 2 курс	3-4	34	112	
1	Легкая атлетика	5	1-4	12	
2	Общая физическая подготовка	5	1-18	8	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	5	1-18	16	
4	Прикладная аэробика	5	5 - 10	6	
5	Спортивные игры	5	11-18	6	
	Итого:	5	1-18	48	Зачет
1	Общая физическая подготовка	6	1-16	12	
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1-12	14	
3	Прикладная аэробика	6	1-16	10	
4	Легкая атлетика	6	13-16	12	
5	Лыжный спорт			8*	
	Итого:	6	1-16	48	Зачет
	Итого 3 курс	5-6	34	96	
	Итого:	1-6	102	336	

* Занятия лыжной подготовкой вводятся в практический раздел дисциплины и включаются в сетку часов по решению учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания.

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

Форма обучения - очная.

Практические занятия для студентов основного и подготовительного отделения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад.
-------	--	---------------------------	--------------

			часов
	1 курс		128
1	Занятия по избранным видам спорта	Техника безопасности. Общие положения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, избранным видом спорта, техника безопасности и правила поведения в спортивных залах. Избранный вид спорта . Основы технических приемов, индивидуальной тактики, правил соревнований. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), гимнастика, единоборства, силовые виды спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика). Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками, техническими приемами и индивидуальной тактикой в избранном виде спорта.	58
2	Общая и специальная физическая подготовка	Самооценка физического состояния Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика дыхательной гимнастики. Виды дыхания и дыхательные системы. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Упражнения для улучшения зрения. Методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Средства развития физических качеств. Оценка здоровья. Методы оценки и коррекции здоровья. Включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, строевые упражнения, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, элементы шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.);	28
3	Легкая атлетика	Техника безопасности. Общие положения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Методика жизненно важных навыков. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, гимнастика, спортивные игры). Обучение технике старта, бега на различные дистанции, по выражу, эстафетному бегу.	28
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Общие положения техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	14

		Обучение технике и методика обучения способам передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и четырехшажному ходу, одновременных ходов (бесшажному, одношажному, двухшажному) и коньковому ходу. Обучение технике перехода с хода на ход, спусков, поворотов в движении, торможения, преодоления подъемов и препятствий.	
	2 курс		112
1	Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений	Избранный вид спорта. Основы групповой тактики, правил соревнований, судейства(основная и подготовительная группа). Совершенствование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта(технических приемов, групповой тактики, специальных физических качеств)	46
2	ОФП, СФП	Самостоятельные занятия. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. Типы телосложения и правильная осанка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Самоконтроль и уровень физической подготовки. Методы самоконтроля физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы) и физической подготовленности. Функциональная подготовленность. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы). Включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, элементы шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.);	22
3	Легкая атлетика	Техника безопасности. Техники безопасности на занятиях по физической культуре. Обучение различным видам бега, направленное на развитие быстроты, общей и специальной выносливости, силы; освоение тактики бега	28
4	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов, тактики индивидуального и эстафетного бега на лыжах, психофизических качеств и повышение уровня общей работоспособности	16
	3 курс		96
1	Занятия избранными видами спорта и	Избранный вид спорта. Основы командных тактических действий, совершенствование	48

	системами физических упражнений	навыков судейства(основная и подготовительная группа) Совершенствование спортивной подготовленности в избранном виде спорта. (Технических приемов, командной тактики, специальных физических качеств)	
2	ОФП, СФП, ППФП	Мышечная релаксация. Средства и методы мышечной релаксации. Комплексы упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Рациональное питание. Расчет и составление индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности (при необходимости - отклонений в состоянии здоровья). Основы коррекции профессионально важных качеств и функционального состояния организма. Профессиональное здоровье. Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Психофизическая модель соответствующей специальности. Методы формирования и контроля развития профессионально важных качеств. Методика проведения производственной физической культуры. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)	24
3	Легкая атлетика	Техника безопасности. Техники безопасности на занятиях по физической культуре Совершенствование техники и тактики бега, старта и финиша; аэробных и анаэробных возможностей организма студентов	24

Практические занятия для студентов специального медицинского отделения группы "А"

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
1	Общая, специальная и профессиональная физическая подготовка (ОФП, СФП, ППФП):	Самооценка физического состояния. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика дыхательной гимнастики. Виды дыхания и дыхательные системы. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Средства развития физических качеств. Методы оценки и коррекции здоровья. Самостоятельные занятия. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. Типы телосложения и правильная осанка. Методы	66

		<p>оценки и коррекции осанки и телосложения. Самоконтроль и уровень физической подготовки. Методы самоконтроля физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы) и физической подготовленности. Функциональная подготовленность. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы). Средства и методы мышечной релаксации. Комплексы упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Рациональное питание. Расчет и составление индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности (при необходимости - отклонений в состоянии здоровья).</p> <p>Основы коррекции профессионально важных качеств и функционального состояния организма. Профессиональное здоровье. Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Психофизическая модель соответствующей специальности. Психофизические модели выпускников различных строительных направлений. Методы формирования и контроля развития профессионально важных качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, 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, сложнокоординационные гимнастические упражнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	
2	Легкая атлетика	<p>Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Правила дыхания.</p>	80

3	Элементы различных спортивных игр	Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.	22
4	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
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	<p>Лечебная физическая культура.</p> <p>Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК (СМГ"А") Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося (СМГ"А")</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нарушений опорно-двигательного аппарата, – желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения. <p>- сердечно - сосудистой системы,</p> <p>- ЦНС,</p> <p>– органов дыхания.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.</p> <p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</p> <p>Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.</p> <p>Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.</p> <p>Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>Овладение инструкторской практикой проведения комплексов корригирующей гимнастики.</p>	100

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. 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: динамического, статического, пассивного, баллистического и изометрического.	32
7	Лыжная подготовка	Обучение технике и методика обучения способам передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и четырехшажному ходу, одновременных ходов (бесшажному, одношажному, двухшажному) и коньковому ходу.	30

Содержание занятий для студентов специального медицинского отделения группы "Б"

Студенты специальной медицинской группы "Б", полностью освобожденные врачами от практических занятий по "Физическая культура и спорт", занимаются самостоятельно по индивидуальной программе.

1 этап.

Занятия лечебной физической культурой в медицинском учреждении (10-15 занятий).

2 этап.

Студенты СМГ "Б" занимаются самостоятельно по индивидуальной программе, разработанной преподавателем и при постоянных их консультировании, носящими прежде всего лечебно-профилактическое и оздоровительное направление.

В программе используются средства в зависимости от характера и проявления структурных и функциональных изменений в организме студентов, обусловленных патологическими процессами и улучшающими их физическое состояние и подготовленность.

Студент создает свое собственное образовательное пространство, соответствующее его индивидуальным особенностям.

Эти программы и задания расширяют диапазон двигательных действий, улучшают уровень психофизической подготовленности студентов, их знания, умения по преодолению имеющихся заболеваний и отклонений в здоровье, служат укреплению организма, повышают работоспособность. В задание включают индивидуальный подбор физических упражнений и их дозировку для развития двигательных и профессионально важных качеств в зависимости от физических возможностей студента, диагноза заболевания.

По результатам семестра проводится врачебное обследование, и в следующем семестре студент занимается по программе, учитывающей изменения в состоянии здоровья.

5.4. *Групповые занятия – компьютерные практикумы*
Учебным планом компьютерные практикумы не предусмотрены.

5.5. *Самостоятельная работа*
Форма обучения - очная:
Самостоятельная работа предусмотрена для студентов специальной медицинской группы «А»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание работы
1	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Разработка индивидуального комплекса корригирующей гимнастики
		Подготовка самостоятельной работы
		Подготовка индивидуальной программы.
		Подготовка к устным опросу и зачету.

Самостоятельная работа предусмотрена для студентов специальной медицинской группы «Б»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание работы	Кол-во акад. часов
1	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Разработка индивидуального комплекса корригирующей гимнастики	20
		Самостоятельные занятия (ЛФК)	268
		Подготовка самостоятельной работы	20
		Подготовка индивидуальной программы.	20
		Подготовка к устным опросу и зачету.	8
	ИТОГО		336

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

Основные принципы организации самостоятельной работы обучающихся изложены в Положении об организации самостоятельной работы обучающихся (НИУ МГСУ).

Формы организации самостоятельной работы обучающихся.

1. Утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Гимнастика в течение учебного (рабочего) дня.
3. Самостоятельные тренировочные занятия.

Методические указания:

1. Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов, 2015

2. Комплекс упражнений для обучения игровым командным тактическим взаимодействиям баскетболистов разной квалификации, 2015
3. Методические основы занятий волейболом в вузе, 2015
4. Развитие пространственной точности движений, как основа обучения подвижным и спортивным играм. Методические указания, 2015
5. Социально-биологические основы физической культуры, 2015

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

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) для проведения промежуточной аттестации, а также текущего контроля обучающихся является Приложением 1 к рабочей программе дисциплины (модуля).

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации, а также текущего контроля по дисциплине (модуля) хранятся на кафедре, ответственной за преподавание данной дисциплины.

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

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

- учебно-методическую литературу, имеющуюся в НТБ НИУ МГСУ,
- учебную литературу, размещённую в Электронных библиотечных системах ЭБС АСВ и IPRbooks,
- методическую литературу, размещённую в ЭБС НИУ МГСУ.

Перечень используемой литературы ежегодно обновляется с учётом уровня развития науки и техники и представлен в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

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 НИУ МГСУ	http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/
раздел «Кафедры» на официальном сайте НИУ МГСУ	http://www.mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/

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

Форма обучения - очная.

Врачебные обследования студента осуществляются в начале учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе, повторно на втором и третьем курсах 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, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента и учебный журнал.

Распределение студентов по учебным отделениям.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки в учебно-методических отделениях по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, борьба, силовой подготовки и многоборья ГТО.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу "А". Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное отделение "Б" (ЛФК) для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы "Б"- ЛФК) занимаются по специальной программе.

Спортивное отделение – учебные группы по видам спорта состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты первого и старших курсов основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта. Спортивно-подготовительные группы готовят разрядников. В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся от 4 до 8 часов в неделю. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из групп одного учебно - методического отделения(в т.ч. спортивного) в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного семестра. В случае изменения медицинской группы студента, переход студента в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

Перечень тем по разделам дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися приведён в таблице.

Форма обучения - очная (группа Б):

№ п/п	Наименование раздела	Темы для самостоятельной работы
1	1	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
2	2	Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания. Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.
3	3	Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств.
4	4	Обоснование выбора формы самостоятельных занятий Методы оценки и необходимая коррекция телосложения Оценка тренированности и функциональных систем организма. Методы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.
5	5	Индивидуальные восстановительные мероприятия. Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности
6	6	Определения профессионального здоровья Составление производственной физической гимнастики Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств.
7	7	Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.

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

Организация учебной работы обучающихся на аудиторных занятиях осуществляется в соответствии с п.4

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

Информационные технологии не используются

11.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение, указанное в Приложении 3 к рабочей программе.

11.3. 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 НИУ МГСУ	http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/

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

Учебные занятия по дисциплине проводятся в оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением. Перечень материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) приведён в Приложении 4 к рабочей программе.

Приложение 1 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Код направления подготовки/ специальности	38.03.10
Направление подготовки/ специальности	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	2016

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Формирование компетенций при изучении дисциплины (модуля) происходит поэтапно, по мере освоения обучающимися разделов дисциплины (модуля).

Форма обучения - очная

Основная и подготовительная группа

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы обучения)			
	1	2	3	4
ОК -7	+	+	+	+

Специальная медицинская группа

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

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

Оценивание формирования компетенций осуществляется посредством прохождения обучающимися форм промежуточной аттестации и текущего контроля.

Оценивание формирования компетенций производится на основе показателей оценивания, указанных в п.2. рабочей программы.

2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций

Формами оценивания компетенций являются мероприятия промежуточной аттестации и текущего контроля по дисциплине (модулю), указанные в учебном плане и в п.4 рабочей программы.

Взаимосвязь форм и показателей оценивания компетенций приведена в таблице.

ст ен ци и	Показатели освоения (Код показателя)	Форма оценивания	Обеспеченность оценивания компетенции
		Промежуточная аттестация	

	освоения)	Зачеты	
1	2	3	4
ОК -7	У 1	+	+
	У 2	+	+
	У3	+	+
	У 4	+	+
	У5	+	+
	У6	+	+
	У7	+	+
	У8	+	+
	У9	+	+
	У10	+	+
	У11	+	+
	У12	+	+
	Н1	+	+
	Н2	+	+
	Н3	+	+
	Н4	+	+
	Н5	+	+
	Н6	+	+
	Н7	+	+
	Н8	+	+
	Н9	+	+
	Н10	+	+
Н11	+	+	
Н12	+	+	
ИТОГО		+	+

2.2. Описание шкалы и критериев оценивания

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта используется бинарная шкала:

Уровень освоения	Оценка
Ниже порогового	Не зачтено
Пороговый	Зачтено

Критериями оценивания уровня освоения компетенций являются:

Показатели оценивания	Критерии оценивания
Умения	Умение использовать средства и методы физической культуры.
	Умение тесно увязывать теорию с практикой
	Умение применять организационные формы, средства и методы ФКиС
	Владение методами диагностики состояния здоровья и его оценки, самоконтроля.
Навыки	Применяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств и сдачи нормативов и тестов
	Имеет навыки в избранном виде спорта и постоянно их совершенствует
	Использует средства реабилитации и восстановления

Реализует индивидуальную комплексную программу коррекции здоровья

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

3.1. *Промежуточная аттестация*

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся НИУ МГСУ.

Перечень типовых вопросов/заданий для проведения экзамена:

Учебным планом экзамен/дифференцированный зачет не предусмотрен.

Перечень типовых примерных вопросов/заданий для проведения зачёта в 1 - 6 семестрах (очная форма обучения):

Студенты, занимающиеся по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» в основном, подготовительном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- посещение практических занятий;
- прохождение медицинского осмотра;
- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);
- тестирование и сдача нормативов и норм ГТО;
- подготовки и изложения материала на основе тем для самостоятельной работы, понимания и анализа выбранной тематики (для СМГ "А", "Б", временно освобожденных)
- посещение занятий ЛФК, контролируемых врачом, самостоятельные занятия, контролируемые преподавателем кафедры(для СМГ "Б").

3.2. *Текущий контроль*

Оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине хранятся на кафедре, ответственной за преподавание данной дисциплины.

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

Процедура промежуточной аттестации регламентируется с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в НИУ МГСУ.

4.1. *Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме экзамена/дифференцированного зачета*

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) в форме экзамена/дифференцированного зачёта не проводится.

4.2. *Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета*

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме Зачёта в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестре.

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
У 1	Не умеет использовать средства и методы физической культуры.	Умеет использовать средства и методы физической культуры.
У 2	Не умеет использовать виды и формы физической культуры.	Умеет использовать виды и формы физической культуры для самоопределения.
У3	Не умеет объяснить изменения в функционировании человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом .	Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом .
У 4	Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение.	Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.
У5	Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и др. параметров.	Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств.
У6	Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и самосовершенствования.	Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования.
У7	Не владеет методами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки.	Владеет методами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля.
У8	Не умеет применять средства и методы реабилитации.	Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации.
У9	Не может составить комплекс производственной гимнастики.	Может составить и провести занятие производственной гимнастики.
У10	Не имеет представления о организационных формах, средствах и методах ПППФП.	Умеет применять организационные формы, средства и методы ПППФП.
У11	Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	Умеет тесно увязать теорию с практикой, в составлении индивидуальной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.
У12	Не имеет представления о технических средствах обучения.	Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения.
Н 1	Навыки сформированы плохо и нет мотивации для их улучшения.	Жизненно важные умения и навыками достаточно развиты.
Н 2	Не занимается развитием своих физических качеств.	Применяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств.
Н 3	Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
Н 4	Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях.	Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности.
Н 5	Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья	Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья.
Н 6	Обучающийся недостаточно овладел техникой и тактикой избранного вида спорта.	Имеет навыки в избранном виде спорта и постоянно их совершенствует.
Н7	Обучающийся, за все время учебы, не	Обучающийся участвовал в организации или

	участвовал в спортивно-массовых мероприятиях.	проведение массовых спортивных соревнований, или в судействе соревнований по избранному виду спорта.
Н8	Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления.	Использует средства реабилитации и восстановления.
Н9	Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя.	Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры
Н10	Не имеет представления о таком понятии, как профессиограмма.	Может составить профессиограмму специалиста.
Н11	Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП	Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.
Н12	Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья	Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья.

4.3. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме защиты курсовой работы/проекта

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) в форме защиты курсовой работы/курсового проекта не проводится.

Приложение 2 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.ДВ	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Код направления подготовки/специальности	38.03.10
Направление подготовки/специальности	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2016</i>

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

№ 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
<i>Основная литература</i>				
		НТБ		
1	Физическая культура и спорт (элек.дисцип.)	Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.	500	<i>60</i>
		ЭБС АСВ		
1	Физическая культура и спорт (элек.дисцип.)	Естественно-научные основы ФКиС. Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Яковлев А.Б., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьергаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е. 2014 Совестьский спорт М. 464 стр	http://www.iprbookshop.ru/40777	<i>60</i>
2	Физическая культура и спорт (элек.дисцип.)	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.	http://www.iprbookshop.ru/49867	<i>60</i>

3	Физическая культура и спорт (элек.дисциплин.)	Физическая культура Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М., Томанова Н.М. Минск Высшая школа 2014 351 стр.	http://www.iprbookshop.ru/35564.html	60
<i>Дополнительная литература</i>				
		НТБ		
		ЭБС АСВ		
1	Физическая культура и спорт (элек. дисциплин.)	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 .	60
2	Физическая культура и спорт (элек.дисциплин.)	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	60
3	Физическая культура и спорт (элек. дисциплин.)	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	60
4	Физическая культура и спорт (элек.дисциплин.)	Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: / Витун В.Г., Витун Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 103 с.	http://www.iprbookshop.ru/54139 .	60
5	Физическая культура и спорт (элек.дисциплин.)	Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 164 с	http://www.iprbookshop.ru/40847	60

6	Физическая культура и спорт (элек..дисцип.)	Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Карпенко [и др.]— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 264 с	http://www.iprbookshop.ru/40817	60
---	---	---	---	----

Согласовано:

НТБ

04.10.2016
дата


/ Подпись, ФИО



Приложение 3 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
<i>Б1.В.ДВ</i>	<i>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</i>

Код направления подготовки/ специальности	38.03.10	
Направление подготовки/ специальности	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>	
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>	
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>	
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>	
Форма обучения	<i>Очная</i>	
Год разработки/обновления	<i>2016</i>	

**Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении
образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Информационные технологии не используются

Приложение 4 к рабочей программе

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
<i>Б1.В.ДВ.Ф</i>	<i>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</i>

Код направления подготовки/специальности	38.03.10
Направление подготовки/специальности	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	2016

Перечень материально-технического обеспечения по дисциплине:

№п/п	Вид учебного занятия	Наименование оборудования	№ и наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий
1	2	3	4
	Практические занятия	<p>Спортивные залы:</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащенная: Амортизатор (эспандер), Амортизаторы, Армстол (2), Баскетбольный щит с кольцами, сеткой, Беговая дорожка, Борцовский ковер (2), Ботинки лыжные, Бревно гимнастическое, Брусья мужские гимнастические, Вертикальные стойки для приседания, Весы ВМ, Волейбольные сетки, Волейбольные стойки, Ворота для мини футбола с сетками, гасителями, Гантели 1 кг, Гантели 1,5 кг, Гантели 2-х кг- (10 шт.), Гимнастические палки, Гирия 16 кг, Горизонтальная скамейка без стойкой для жима штанги. Гриф до 400 кг, Гриф кривой, Груша борцовская, Диск олимпийский 10 кг, Диски 20 кг; 25 кг; 50 кг, Жерди для брусев, Замок олимпийский, Канаты, Ковер татами (20*16), Коврики гимнастические Кольца баскетбольные Комплект матов (1*2 м.), Компьютер Lenovo ThinkPad L510, Конь гимнастический, Лыжи, Маты гимнастические, Машина СКОТА, Многофункциональный тренажер, Мост гимнастический, Мячи б/б, Мячи в/б, Мячи для фитнеса, Мячи набивные, Мячи ф/б, Навесной турник, Наклонные доски для пресса (6 шт.), Настенные волейбольные стойки, Обруч гимнастический, Палка гимнастическая, Палки лыжные, Перекладина гимнастическая, Помост гимнастический, Помост тяжелоатлетический, Присед машина, Проектор iNFOCUS IN1501, Сетка волейбольная с тросом, Силовая рама, Силовой тренажер бицепс, Скакалки, Скамейка для пресса, Скамья для жима лежа вниз головой, Станок гимнастический с зеркалами, Стеллаж для ботинок, Стеллаж для лыж, Степ-платформа, Табло большое (универсальное), Тренажер для жима штанги, Фишки для обводки мячом, Хореографический станок, Четырехсторонний грузоблочный силовой тренажер, Шведская стенка - 10 секций, Шведская стенка - 6 секций, Шведская стенка - 7 секций, Шведская стенка - 9 секций, Экран проектора Projecta Screens For Professional, Эспандер трубчатый.</p>	<p>129337, г. Москва, Ярославское шоссе, д.26, к. 11, помещение 1 комн. 1,3,11,23,24,25,4 7,50, 104, 108, 58.</p>