

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОСКОВСКИЙ  
 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

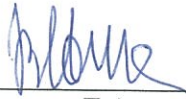
Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<b>Строительство</b>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<b>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</b>
Год начала реализации ОПОП	<b>2017</b>
Уровень образования	<b>Бакалавриат</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год разработки/обновления	<b>2017</b>

Разработчики:

должность	ученая степень, учёное звание	ФИО
<b>Старший преподаватель</b>		<b>Лазарева Е.А.</b>


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», Протокол № 3 от 25.09.2017 года.

Заведующий кафедрой  
(руководитель структурного подразделения)

  
 /В.А.Никишкин/  
 Подпись, ФИО

Рабочая программа утверждена методической комиссией, Протокол № 2 от 02.11.17г.

Председатель (зам. председателя)  
методической комиссии

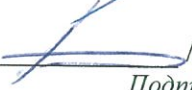
  
 Подпись, ФИО

Согласовано:

ЦОСП

  
 дата \_\_\_\_\_ Подпись, ФИО \_\_\_\_\_

ЦУП

  
 дата \_\_\_\_\_ Подпись, ФИО \_\_\_\_\_

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» является углубление уровня освоения компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности выпускника. Программа разработана для обучающихся с учётом ограниченных возможностей здоровья в области зрения.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и с учетом рекомендаций и примерной основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 08.03.01. "Строительство" (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 использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ОК - 8	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 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 выбранную систему физических упражнений, раскрыть их	У6

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
		возможности для саморазвития и самосовершенствования.	
		Умеет- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной 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, 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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
		Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или реабилитационно-восстановительной направленности.	Н 4
		Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.	Н 5
		Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления.	Н 6
		Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры.	Н7
		Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм	Н8
		Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н9
		Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.	Н10

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

«Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 08.03.01 "Строительство" (уровень образования - бакалавриат), направленность/профиль «Промышленное и гражданское строительство». Дисциплина является обязательной к освоению.

Изучение элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися биологии, физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в учреждениях общего и профессионального среднего образования.

Для освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся 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:

- самостоятельно использовать комплекс общеразвивающих упражнений в повседневной жизни.

Иметь навыки:

- самостоятельного составления комплекс общеразвивающих упражнений.

**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.

*Форма обучения – очная*

*Для обучающихся в специальной медицинской группе «Б»*

№ 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)
				Практико-ориентированные занятия	
				Контактная работа с обучающимися	
				Практические занятия	
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика (ЛФК при нарушениях зрения)	1	1-16	48	Составление и обоснование индивидуального комплекса ФУ
	Итого:	1	1-16	48	Зачет
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	1-16	64	Обновление ИК ФУ
	Итого;	2	1-16	64	Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	32	112	2 зачета
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	3	1-16	64	Коррекция ИК ФУ
	Итого:	3	1-16	64	Зачет
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1-16	64	Коррекция ИК ФУ
	Итого:	4	1-16	64	Зачет
	Итого за 2 курс	3-4	32	128	2 зачета
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	5	1-16	64	Коррекция ИК ФУ
	Итого:	5	1-16	64	Зачет
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1-12	32	Коррекция ИК ФУ

Итого:	6	1-16	32	Зачет
Итого 3 курс	5-6	32	96	2 зачета
Итого:	1-6	96	336	6 зачетов

*Обучающийся имеет право подать заявление и выбрать форму и место занятий, на основании ИПРА.*

**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 обучающихся специального медицинского отделения группы "Б"*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
1	Лечебная гимнастика, профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	<p>Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК</p> <p>Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося с нарушениями зрения</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики 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).</p> <p>Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др.</p> <p>Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.</p> <p>Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</p> <p>Средства и методы производственной гимнастики.</p> <p>Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности обучающегося.</p> <p>Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>	336

*Содержание занятий для студентов специального медицинского отделения группы "Б" Обучающийся имеет право подать заявление и выбрать форму и место занятий, на основании рекомендаций ИПРА*

Студенты специальной медицинской группы "Б", полностью освобожденные врачами от практических занятий по элективной дисциплине "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 врачом ЛФК и скорректированной преподавателем, при постоянном их консультировании, носящим прежде всего лечебно-профилактическое и оздоровительное направление.

Программы расширяет диапазон двигательных действий, улучшает уровень психофизической подготовленности обучающихся, 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, с нарушениями зрения.

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

5.5. *Самостоятельная работа*

*Самостоятельная работа предусмотрена для студентов специальной медицинской группы «Б»*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Кол-во акад. часов
1	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Разработка индивидуального комплекса корригирующей гимнастики	18
		Самостоятельные занятия (ЛФК)	270
		Подготовка самостоятельной работы	20
		Подготовка индивидуальной программы.	20
		Подготовка к 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 занятия ЛФК.

Разработанный учебно-методический комплекс по дисциплине "Физическая культура и спорт" включает:

1. Конспекты лекций по дисциплине,
2. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы,
3. Методические указания к практическим занятиям.
4. Список основной и дополнительной литературы.

#### **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	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp?">http://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Электронная библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Федеральная университетская компьютерная сеть России	<a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a>
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Научно-техническая библиотека НИУ МГСУ	<a href="http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/">http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/</a>
раздел «Кафедры» на официальном сайте НИУ МГСУ	<a href="http://www.mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/">http://www.mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/</a>

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

Форма обучения - очная.

Врачебные обследования обучающихся осуществляются в начале учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе, повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья обучающихся в процессе практических 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. Обучающиеся зачисляется в СМГ на основании медицинской справки, справки об инвалидности или ИПРА.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (СМГ "Б"- ЛФК) занимаются по специальной программе.

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

*Форма обучения - очная (группа Б)*

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

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 (модуля) 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	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp?">http://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Электронная библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Научно-техническая библиотека НИУ МГСУ	<a href="http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/">http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/</a>

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

Учебные занятия по дисциплине (модулю) 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)
<i>Б1.В.ДВ</i>	<i>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</i>

Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<i>Строительство</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2017</i>

**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

*Специальная медицинская группа*

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы обучения)	
		1
ОК -8		+

*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.

Код компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код показателя освоения)	Формы оценивания		Обеспеченность оценивания компетенции
		Промежуточная аттестация		
		Зачеты		
1	2	3	4	
ОК -8	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	+	+
ИТОГО		+	+

### 2.2. Описание шкалы оценивания 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
	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» специальном отделении 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;
- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);
- подготовки и изложения материала на основе тем для самостоятельной работы, понимания и анализа выбранной тематики (СМГ "Б")
- посещение занятий ЛФК, контролируемых врачом, самостоятельные занятия, контролируемые преподавателем кафедры( 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.

Для оценивания знаний, умений и навыков используются критерии, указанные п.2.2.

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
У 1	Не умеет использовать средства и	Умеет использовать средства и методы

	методы физической культуры.	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.	Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями.
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 Системы упражнений для саморазвития и самосовершенствования.	Умеет аргументировано доказать правильный выбор системы упражнений 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 выполнить комплекс 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.
Н6	Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления.	Использует средства реабилитации и восстановления.
Н7	Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя.	Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры
Н8	Не имеет представления о таком понятии, как профессиограмма.	Может составить профессиограмму специалиста.
Н9	Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП	Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.
Н10	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)
<b>Б1.В.ДВ</b>	<b>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</b>

Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<b>Строительство</b>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<b>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</b>
Год начала реализации ОПОП	<b>2017</b>
Уровень образования	<b>Бакалавриат</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год разработки/обновления	<b>2017</b>

**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 в библиотеке НИУ МГСУ	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину (модуль)
1	2	3	4	5
<i>Основная литература</i>				
НТБ				
1	Физическая культура и спорт (элек. д.)	Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.239с.	500	
ЭБС АСВ				
1	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a>	
2	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35564.html">http://www.iprbookshop.ru/35564.html</a>	
<i>Дополнительная литература</i>				
НТБ				
2	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Н.Н. Бумарскова. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие, для студ.. ВУЗ по направл. «Строительство» М.: изд-во МГСУ, 2015.- 125с.	25	



3	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Н.Н. Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012. - 91с.	25	
6	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Е.А.Лазарева. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. Учебное пособие. М.: изд-во МГСУ, 2012.- 125с.	20	
7	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Л.М.Крылова. Реабилитация в профессиональной и физкультурно – спортивной деятельности.. Учебное пособие для вузов/л.м. крылова, В.А. Никишкин, М. изд. МГСУ, 2009.- 135с.	203	
ЭБС АСВ				
1	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35347">http://www.iprbookshop.ru/35347</a>	
2	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/30430">www.iprbookshop.ru/30430.</a>	
3	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	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 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35346">http://www.iprbookshop.ru/35346</a>	
4	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/54139">http://www.iprbookshop.ru/54139.</a>	
5	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре. Учебное пособие (книга), Акатова А.А., Абызова Т.В., 2015, 102 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70620.html">http://www.iprbookshop.ru/70620.html</a>	

Согласовано:

НТБ

25.12.17.  
дата

 **НТБ НИУ МГСУ**  
Подпись, ФИО

## Приложение 3 к рабочей программе

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

Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<i><b>Строительство</b></i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i><b>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</b></i>
Год начала реализации ОПОП	<i><b>2017</b></i>
Уровень образования	<i><b>Бакалавриат</b></i>
Форма обучения	<i><b>очная</b></i>
Год разработки/обновления	<i><b>2017</b></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</i>	<i>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</i>

Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<i>Строительство</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2017</i>

## Перечень материально-технического обеспечения по дисциплине (модулю):

№п/п	Вид учебного занятия	Наименование оборудования	№ и наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий
1	2	3	4
1	Практические занятия	Волейбольная сетка, стойки-5;баскетбольный щит с кольцами, сетками-2, гантели 1кг. - 18шт, гантели 2кг-2, мяч в\б- 5, мяч ф\б-2, палка гимнастическая, мяч набивной-10 наклонные доски для пресса-6;стенка для альпинизма-1;табло малое, универсальное-1	Спортивный зал №114
2	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
3	Практические занятия	Волейбольные стойки - 6с сетками-4, баскетбольный щит с кольцами, сетками-6; табло малое, универсальное-1 шведская стенка 9 секций мячи волейбольные	Спортивный зал № 132
4	Практические занятия	Борцовский ковер-2; маты (1*2 м.)-14; канат-1	Спортивный зал №105

5	Практические занятия	Горизонтальная скамейка со стойкой для жима штанги-4;горизонтальная скамейка без стойкой для жима штанги-3;вертикальные стойки для приседания-4;помост тяжелоатлетический-4; силовая рама-1;скамейка для прессы-1; силовой тренажер бицепс-1;силовой тренажер ботерфляй-1;скамья для жима лежа вниз головой, четырехсторонний грузоблочный силовой тренажер-1;тренажер для ног-1;тренажер для жима штанги под углом 45 градусов-1; присед машина, армстол-6;многофункциональный тренажер, тренажер для прессы-2;тренажер для жима штанги-1;беговая дорожка-1,гриф до 400кг. весы ВМ, гриф кривой,гантели2х кг.-10шт, гири 16кг.-4шт, гири 32кг.-4шт, диск олимпийский 10кг.-10, замок олимпийский -12шт, гриф20кг-9шт,-14кг.-5шт.,12кг.-1шт,диск обрезиненный2,5кг, гимнастическая стенка -бсекций, диски50кг.-2шт,-25кг.-30шт,-20кг.-23шт,	Спортивный зал №141
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 вб-5шт,шведская стенка-10секций навесной турник, гантели 2кг.-10шт. палки гимнастические, амортизатор(эспандер) мячи баскетбольные - 3шт,скакалки-20шт	Спортивный зал № 107
7	Самостоятельная работа	32 персональных компьютера с конфигурацией: 2,6 ГГц, HDD 160 Гб, RAM 2 Гб, Video RAM 256 Мб, DVD-R/RW, монитор 19 `` , 48 персональных компьютеров с конфигурацией: 3 ГГц, HDD 160 Гб, RAM 2 Гб, Video RAM 256 Мб, DVD-R/RW, монитор 19 `` , 40 персональных компьютеров с конфигурацией: 2,9 ГГц, HDD 250 Гб, RAM 4 Гб, Video RAM 512 Мб, DVD-R/RW, монитор 19 `` .	Помещение для самостоятельной работы (129337, г. Москва, Ярославское ш., д. 26, корп. 2, Учебный корпус (Библиотека), (комн. 41)