**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| Шифр | Наименование дисциплины (модуля) |
| Б4 | Физическая культура (Адаптивная физическая культура) |

|  |  |
| --- | --- |
| Код специальности | 38.03.01 |
| Специальность | Экономика |
| Специализация | Экономика предприятий и организаций |
| Год начала подготовки | 2012 |
| Уровень образования | бакалавриат |
| Форма обучения | очно -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 | 2014 | 2015 | | 2016 |  |
| Номер протокола | № 2 | № 1 | |  |  |
| Дата заседания кафедры Физического воспитания и спорта | 29.08.14 | 27.08.15 | |  |  |

**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 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 показателиосвоения  (показатели достижения результата) | Код  показателя  освоения |
| --- | --- | --- | --- |
| Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-16 | **Знает -** физическую культуру, как учебную дисциплину в строительных вузах, физическую культуру и спорт в МГСУ. | З1 |
| **Знает** - основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д. | З2 |
| **Знает** - массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта. | З3 |
| **Знает** - организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем. | З4 |
| **Знает** - здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности. | З5 |
| **Знает** - методические принципы и методы физического воспитания, спортивной тренировки, разделы спортивной подготовки, общей и специальной физической подготовки. Физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса. | З6 |
| **Знает** - формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: врабатывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке. | З7 |
| **Знает** - формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния. | З8 |
| **Знает** - диагностику состояния здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности. | З9 |
| **Знает** - актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдачи комплекса ГТО. | З10 |
| **Знает** - реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности. | З11 |
| **Знает** - психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. | З12 |
| **Знает**–основы профессионально-прикладной физической культуры, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессионального отбора, производственной физической культуры, физической культуры в рабочее и свободное время. Методы профессиональной адаптации , профилактики профессионального утомления и заболеваний и травматизма. | З13 |
| **Знает**- профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции. | З14 |
| **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**- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. | У6 |
| **Умеет** - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний. | У7 |
| **Умеет** - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика). | У8 |
| **Умеет-** применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности. | У9 |
| **Умеет**- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. | У10 |
| **Умеет**- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.). | У11 |
| **Имеет навыки** применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств | Н1 |
| **Имеет навыки** самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. | Н2 |
| **Имеет навыки** составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно - восстановительной направленности. | Н3 |
| **Имеет навыки** оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности. | Н4 |
| **Имеет навыки** направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления. | Н5 |
| **Имеет навыки** проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры. | Н6 |
| **Имеет навыки** определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста; | Н7 |
| **Имеет навыки** подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. | Н8 |
| **Имеет навыки**  реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья. | Н9 |

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

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» и является обязательной к изучению.

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 дисциплине «Физическая культура».

Для усвоения теоретического материала и освоения самостоятельных занятий 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.

1. **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**

Форма обучения – очно-заочная

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 400 акад. часов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Раздел (тема) дисциплины*** | | ***Семестр*** | ***Неделя семестра*** | ***Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость***  ***( в часах)*** | | ***Формы текущего контроля успеваемости***  ***Форма промежуточной аттестации*** |
| ***КР*** | ***СР*** |
| 1 | Физическая культура как учебная дисциплина | | 1 | 1-4 | - | 14 |  |
| 2 | Физическая культураи спорт в профессионально-психофизической подготовке студентов. | | 1 | 5-18 | - | 40 |  |
|  | Итого: | | 1 | 18 | - | 54 |  |
| 3 | Научные основы физической культуры. | | 2 | 1-16 | - | 54 |  |
| Итого: | | | 2 | 16 | - | 54 |  |
| Итого I курс: | | | 1-2 | 34 | - | 108 |  |
| 4 | Образ жизни и здоровье | | 3 | 1- 12 | - | 34 |  |
| 5 | Общая физическая и спортивная подготовка | | 3 | 13-18 | - | 20 |  |
| Итого: | | | 3 | 18 | - | 54 |  |
| 6 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | 4 | 16 | - | 54 |  |
| Итого: | | | 4 | 16 | - | 54 |  |
| Итого II курс: | | | 3-4 | 34 | - | 108 |  |
| 7 | Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности | | 5 | 1 -18 | - | 54 |  |
| Итого: | | | 5 | 18 | - | 54 |  |
| 8 | Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | | 6 | 1- 5 | - | 54 |  |
| Итого: | | | 6 | 16 | - | 54 |  |
| Итого III курс: | | | 5-6 | 34 | - | 108 |  |
| 9 | | Физическая культура  В профессиональной деятельности инженера-строителя | 7 | 1-18 | - | 36 |  |
| Итого: | | | 7 | 18 | - | 36 |  |
| 10 | | Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека. | 8 | 16 | 16 | 24 | Реферат.  Индивидуальная программа оздоровления |
|  | | Итого: | 8 | 16 | 16 | 24 | зачет |
| Итого IV курс | | | 7-8 | 16 | 16 | 60 | зачет |
| Итого: | | | 1-8 | 136 | 16 | 386 | зачет |

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

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

*Учебным планом лекционные занятияне предусмотрены*

* 1. *Лабораторный практикум*

*Учебным планом лабораторный практикум не предусмотрен.*

* 1. *Перечень практических занятий.*

*Учебным планом практические занятия не предусмотрены*

* 1. *Групповые консультации по курсовым работам/курсовым проектам*

*(при наличии выделенных часов контактной работы в учебном плане).*

*Учебным планом групповые консультации по курсовым работам/курсовым проектам*

*не предусмотрены.*

* 1. *Самостоятельная работа.*

*Форма обучения –очно - заочная:*

*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 врачом, но при постоянных консультациях преподавателя, 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, диагнозу заболевания.

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Содержание работы | Кол-во акад. часов |
| 1 | 1 -10 | Подготовка к защите реферата. | 60 |
| Самостоятельные занятия (ЛФК) | 308 |
|  |  | Подготовка к контрольной работе  (Написание и защита индивидуальной программы оздоровления) | 16 |
|  | ИТОГО |  | 384 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Наименования раздела* | *Перечень вопросов для самостоятельной работы* |
| *1* | Физическая культура как учебная дисциплина | Выбор двигательной активности в образовательном пространстве МГСУ. Выбор темы реферата. |
| *2* | Физическая культура и спорт | Описание избранного вида спорта (история, правила и т.д.)Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.Современные олимпийские игры. Динамика их развития. |
| *3* | Научные основы физической культуры. | 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 |
| *4* | Образ жизни и здоровье | Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания.  Закаливание.Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья. |
| *5* | Общая физическая и спортивная подготовка | Подбор средств и методов развития и совершенствова-ния физических качеств. Совершенствование видов подготовки в избранном виде спорта |
| *6* | Методические основы самостоятельных занятий | 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) |
| *7* | Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности | Индивидуальные восстановительные мероприятия.  Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка  Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности |
| *8* | Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | Соответствие физической подготовленности нормативным требованиям ГТО в своей возрастной группе |
| *9* | Профессионально-прикладная подготовка студентов. | Определения профессионального здоровья  Составление производственной физической гимнастики  Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств. |
| *10* | Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека. | Определение профессиональной психофизической готовности.  Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу. |

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

1. **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**
   1. *Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код компетенции  по ФГОС | Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения) | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ОК - 16 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

* 1. *Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания*
     1. *Описание показателей и форм оценивания компетенций*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код компетенции по ФГОС | Показатели освоения  (Код показателя освоения) | Форма оценивания | | | | | | | | | Обеспеченность оценивания компетенции |
| Текущий контроль | | | | | | Промежуточная аттестация | | |
| Тестирование №1 | Тестирование №2\* | Тестирование №3 | Реферат | Индивидуальная программа | | Зачет | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | | | 9 |
| ОК16 | З1 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З2 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З3 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З4 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З5 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З6 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З7 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З8 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З9 | + | + | + | + | + | | + | | | + |
| З10 |  | + | + | + | + | | + | | | + |
| З11 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З12 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З13 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
| З14 |  |  |  | + | + | | + | | | + |
|  | У1 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| У2 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| У3 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| У4 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| У5 | + | + | + | + | + | | + | | | + |
| У6 | + | + | + | + | + | | + | | | + |
| У7 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| У8 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| У9 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| У10 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| У11 |  |  |  |  |  | | + | | | + |
| Н1 |  |  |  |  |  | | + | | | + |
| Н2 | + | + |  |  |  | | + | | | + |
| Н3 |  |  |  |  |  | | + | | | + |
| Н4 | + | + | + |  | + | | + | | | + |
| Н5 |  |  |  |  | + | | + | | | + |
| Н6 |  |  |  |  |  | | + | | | + |
| Н7 |  | + | + |  | + | | + | | | + |
| Н8 |  |  |  |  |  | | + | | | + |
| Н9 |  |  |  | + |  | | + | | | + |
| ИТОГО | | + | + | + | + | + |  |  | + |  | + |

* + 1. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Экзамена/Дифференцированного зачета*

*Учебным планом Экзамен/Дифференцированный зачет не предусмотрены.*

* + 1. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Защиты курсовой работы/проекта*

*Учебным планом Защита курсовой работы/проектане предусмотрена.*

* + 1. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код показателя оценивания | Оценка | |
| Не зачтено | Зачтено |
| З1 | Не имеет представление о физической культуре и спорте в МГСУ | Имеет четкое представление о физической культуре и спорте в МГСУ |
| З2 | Не знает основных понятий | Твердо знает основные понятия и свободно ими оперирует |
| З3 | Не знает и не интересуется историей Олимпийских игр и спорта | Достаточно полно знает историю спорта, цели и задачи физического воспитания и спорта |
| З4 | Обучающийся не понимает механизма влияния физической нагрузки на организм человека | Обучающийся понимает механизм влияния физической нагрузки на организм человека |
| З5 | Не понимает необходимость ведения ЗОЖ | Понимает и может обосновать необходимость ведения ЗОЖ |
| З6 | Не имеет представление об основах методики спортивной тренировки | Имеет представление об основах методики спортивной тренировки |
| З7 | Не знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки | Знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки, зоны интенсивности и т.д. |
| З8 | Обучающийся не имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий | Обучающийся имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий |
| З9 | Не знает методов самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки | Знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки |
| З10 | Не понимает актуальность введения комплекса ГТО, .его цели и задачи. | Понимает актуальность введения комплекса ГТО |
| З11 | Не знает основы реабилитационно - восстановительных мероприятий, их методов и средств | Знает основные реабилитационно - восстановительные мероприятия, их методы и средства |
| З12 | Не ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда | Свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда |
| З13 | Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости профессионально-прикладной физической культуры | Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает |
| З14 | Не обладает необходимыми знаниями по вопросу профессионально-прикладной физической подготовки | Обучающийся имеет четкое представление об основных формах, методах и средствах профессионально-прикладной физической подготовке |
| У1 | Не умеет использовать средства и методы физической культуры. | Умеет использовать средства и методы физической культуры. |
| У2 | 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 . |
| У4 | 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 владеет методами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки. | Владеет методами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля. |
| У7 | Не умеет применять средства и методы  реабилитации. | Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации. |
| У8 | Не может составить комплекс производственной гимнастики. | Может составить и провести занятие производственной гимнастики. |
| У9 | Не имеет представления оорганизационные формы, средства и методы ПППФП. | Умеет применять организационные формы, средства и методы ПППФП. |
| У10 | 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. |
| У11 | Не имеет представления о технических средствах обучения. | Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения. |
| Н1 | Не занимается развитием своих физических качеств. | **П**рименяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств. |
| Н2 | Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. |
| Н3 | Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях. | Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности. |
| Н4 | Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья | Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья. |
| Н5 | Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления. | Использует средства реабилитации и восстановления. |
| Н6 | Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя. | Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры |
| Н7 | Не имеет представления о таком понятии, как профессиограмма. | Может составить профессиограмму специалиста. |
| Н8 | Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП | Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. |
| Н9 | Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья | Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья. |

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

*Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Профиль здоровья | Наличие хронических заболеваний | |
| Уровень адаптации организма | |
| Самооценка здоровья | |
| Физическая культура личности | Приобретение необходимых знаний по физической культуре и спорту | |
| Формирование потребности в физической культуре | |
| Мотивация здорового образа и спортивного стиля жизни | |
| Здоровый  образ  жизни | Рациональное питание | |
| Обоснованный выбор вида спорта и оптимального режима двигательной активности, системы физических упражнений | |
| Широкое применение средств и методов физической культуры | |
| Учет | Методических принципов физического воспитания |
| Пола, возраста, состояния здоровья и функциональных систем, физического развития и психофизической подготовленности |
| Личных целей и интересов, наличия резервов времени, образа жизни |
| Разумное чередования труда и отдыха | |
| Улучшение здоровья | Социального |
| Психического |
| Духовного |
| Владение методами и средствами реабилита-ции | Педагогическими |
| Психологическими |
| Медико-биологическими |
| Закаливание | |
| Очищение организма | |
| Повышение иммунитета | |
| Профилактика опасного поведения, отказ от вредных привычек | |
| Самоконтроль | |

* + 1. *Текущий контроль.*

Темы рефератов для студентов очно- заочного отделения:

1. Место и роль спортивной культуры в жизни современного общества и

современного человека.

2. Философско-культурологический и личностно-ориентированный подходы к

физическому воспитанию учащейся молодежи.

3. Формирование личности средствами физической культуры и спорта.

4. Проблемы совершенствования профессиональной подготовки специалистов по

физической культуре и спорту.

5. Теоретические и организационно-методические проблемы оздоровительной и

адаптивной физической культуры.

6. Медико-биологические проблемы физического воспитания и спортивной

тренировки.

7. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки.

8. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры

и спорта.

9. Современные технологии в системе физического воспитания детей и учащейся

молодежи.

10.Спортивная подготовка в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц

с отклонениями в состоянии здоровья.

11.Социально-экономические, нормативные, правовые и управленческие основы

физического воспитания и развития спорта.

12.Использование подвижных игр в учебных и тренировочных занятиях спортивными

играми.

13.Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического

воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО

Рекомендации для студентов.

Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Название реферата, поданного преподавателю, может не совпадать с названием из предлагаемого списка, но должно соответствовать тематике, а так же предварительно согласовано с преподавателем. Преподаватель должен ознакомить студентов с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию преподавателя.

Требования к выполнению реферата.Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом 7.1 - 84. «Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания». При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Правила.Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, кафедры, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.Общий объем реферата *не менее* 10 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.). *Поля границы:* левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRomanCyr или ArialCyr, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Этапы работы над рефератом:формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).Составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата, защита реферата.

Структура и правила оформления реферата.Введение-раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.Основная часть- в данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено: краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов.Заключение - раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привнести в анализ описываемых явлений.Список литературы- текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

* + 1. *Промежуточная аттестация*

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

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура», в 8 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:

* качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);
* подготовки и изложения материала на основе тем для рефератов, понимания ианализа выбранной тематики

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

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

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в НИУ «МГСУ».

* Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
* Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
* Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
* При подготовке к устному зачету экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании зачета) сдается экзаменатору.
* При проведении устного зачета преподаватель задает обучающимся вопросы в случайном порядке в рамках программы дисциплины текущего семестра.
* Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра.
* Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

1. **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 | Физическая культура в строительных вузах:  Учебник/под ред.Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010. | 100 | 10 |
| 2. | Физическая культура | Физическая культура и здоровый образ жизни студента.  Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013. | 500 | 10 |
|  |  | ЭБС АСВ |  |  |
| 1 | Физическая культура | 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 c.— | http://www.iprbookshop.ru/  15491.— ЭБС «IPRbooks», по паролю | 10 |
| 2 | Физическая культура | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Выcшая школа, 2011.— 350 c.— | http://www.iprbookshop.ru/  20295.— ЭБС «IPRbooks», по паролю | 10 |
| *Дополнительная литература* | | | | |
|  |  | НТБ |  |  |
| 1 | Физическая культура | 1. Н.Н. Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012. | 25 | 10 |
| 2 | Физическая культура | 1. Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. Основы здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2008. | 150 | 10 |
| 3 | Физическая культура | 1. Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2009. | 203 | 10 |
| 4 | Физическая культура | 1. Е.А. Лазарева. «Методические основы занятий волейболом в вузе»: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2010. | 1 | 10 |
| 5 | Физическая культура | 1. Е.А.Лазарева. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. Учебное пособие. М.: изд-во МГСУ, 2012. | 20 | 10 |
| 6 | Физическая культура | 1. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ 2009. | 1 | 10 |
| 7 | Физическая культура | 1. А.Ю. Барков. Организация тренировочного процесса по вольной борьбе. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012. | 24 | 10 |
| 8 | Физическая культура | В.С. Гарник. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012. | 25 | 10 |
| 9 | Физическая культура | В.С. Гарник. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012 | 25 | 10 |
| 10 | Физическая культура | Н.Н. Бумарскова. Нарушения сна у студентов и его коррекция. Монография, М.: Изд-во МГСУ, 2014 | 3 | 10 |
|  |  | ЭБС АСВ |  |  |
| 1 | Физическая культура | 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 c. | [www.iprbookshop.ru/](http://www.iprbookshop.ru/) 30430. | 10 |
| 2 | Физическая культура | Университетское образование. Традиции и современность. Межвузовская городская научно-практическая конференция [Электронный ресурс]: сборник трудов/ Ш.М. Мунчаев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2009.— 207 c | <http://www.iprbookshop.ru/>  17000. | 10 |
| 3 | Физическая культура | 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 | 10 |
| 4 | Физическая культура | Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва)/ О.В. Борисова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 272 c. | <http://www.iprbookshop.ru/>  23726 | 10 |
| 5 | Физическая культура | Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов. Выпуск 3 [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции МГСУ (17-18 июня 2010 г., Москва.)/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 256 c. | <http://www.iprbookshop.ru/>  16376 | 10 |
| 6 | Физическая культура | 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 c. | <http://www.iprbookshop.ru/> 16982 | 10 |
| 7 | Физическая культура | 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 c | <http://www.iprbookshop.ru/>  35347 | 10 |
| 8 | Физическая культура | Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. Выпуск 7 [Электронный ресурс]: сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.)/ А.Ю. Барков [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 598 c | <http://www.iprbookshop.ru/>  26849 | 10 |
| 9 | Физическая культура | Университетское образование. Традиции и современность. Межвузовская городская научно-практическая конференция [Электронный ресурс]: сборник трудов/ Ш.М. Мунчаев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2009.— 207 c | <http://www.iprbookshop.ru/>  17000. | 10 |
| 10 | Физическая культура | 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 c. | <http://www.iprbookshop.ru/>  20028 | 10 |
| 11 | Физическая культура | Интеграция, партнерство и инновации в строительной науке и образовании [Электронный ресурс]: сборник докладов международной научной конференции/ P. Berkowski [и др.].— Электрон .текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет | <http://www.iprbookshop.ru/>  20048 | 10 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса |
| «Российскоеобразование» - федеральныйпортал | 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 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)**   * 1. *Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса*   *11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении*  *образовательного процесса*   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Наименование программного обеспечения | Тип лицензии | | 1 | Физическая культура и спорт | MicrosoftWindows | DreamSparksubscription | | 2 | Физическая культура | MicrosoftOffice | OpenLicense |   *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 МГСУ | http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/ |   **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**  Учебные занятия по 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 | Волейбольная сетка, стойки-5;  Баскетбольный щит с кольцами, сетками-2 Гантели 1кг. - 18штгантели 2кг-2 Наклонные доски для пресса-6; Стенка для альпинизма-1;Табло малое, универсальное-1  Мяч в\б-5Мяч ф\б-2Палка гимнастическая  Мяч набивной-10 | Спортивный зал №114, (волейбол, баскетбол, гандбол, теннис, альпинизм, промышленный альпинизм) | |
| 2 | Практические  занятия | Щиты с кольцами, сетками стационарные-  Щиты с кольцами, сетками подъемные2;  Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-2;  Табло большое, универсальное-1;Перекладина гимнастическая-1Мяч б-б-45штМяч набивной-10  Фишки для обводки мячом Коврики гимнастические | Спортивный зал  № 126 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон) | |
| 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 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон) | |
| 4 | Практические  занятия | Борцовский ковер-2;  Маты (1\*2 м.)-14;  Канат-1 | Спортивный зал №105 (борьба, самбо, вольная, греко-римская, дзюдо, боевое самбо) | |
| 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-3Мяч набивной-10,гимнастическая палка-10гимнастическая палка-10  гантели 1кг-12штобруч гимнастический-5  Амортизаторы-30штКоврики 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-10секцийНавесной турник, гантели 2кг.-10шт. палка гимнастическая  Амортизатор(эспандер)Мяч баскетбольные - 3шт. Скакалки-20шт | Спортивный зал  № 107 | |
| 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 | |  | | --- | | Стеллаж для ботинок-32  Стеллаж для лыж-32Лыжи  Ботинки лыжные, палки лыжные | | Подсобное помещение | |
| 9 | Методико-практические занятия | Стол-26;Стулья-62;Компьютер-1;  Проектор-1;Экран проектора-1 | Аудитория №301 (семинары, лекции, шахматы) | |
| 10 | 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 тренажер-1;Тренажер для ног-1;Тренажер для жима штанги под углом 45 градусов-1; Присед машинаАрмстол-6; Машина СКОТА Многофункциональный тренажер Тренажер для пресса-2;Тренажер для жима штанги-1;  Беговая дорожка-1Гриф до 400кг. Весы ВМ, гриф кривойГантели2х кг.-10шт, гиря 16кг.-4штгиря 32кг.-4шт  Диск олимпийский 10кг.-10Замок олимпийский -12штГриф20кг-9шт,-14кг.-5шт.,12кг.-1шт,  Диск обрезиненный2,5кг, гимнастическая стенка -6секций, Диски50кг.-2шт,-25кг.-30шт,-20кг.-23шт | Спортивный зал №141 (гиревой спорт, пауэрлифтинг, силовое двоеборье, тренажеры,  армспорт ) | |
| 11 | 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 примерной основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.01«Экономика»