

# 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)
<b>Б1.В.ДВ.Ф</b>	<b>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</b>


Код направления подготовки/ специальности	09.03.02
Направление подготовки/ специальности	<b>Информационные системы и технологии</b>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<b>Системотехника и информационные технологии проектирования и управления в строительстве (академический бакалавриат)</b>
Год начала реализации ОПОП	<b>2017</b>
Уровень образования	<b>Бакалавриат</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>
Год разработки/обновления	<b>2016</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 № 2 31.08.2016 года.

Заведующий кафедрой  
(руководитель структурного подразделения)

 /В.А.Никишкин/  
Подпись, ФИО

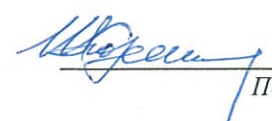
Рабочая программа утверждена методической комиссией, Протокол № 1 от 10/16

Председатель (зам. председателя)  
методической комиссии

 /  
Подпись, ФИО

Согласовано:

/ ЦОСП

 /  
дата Подпись, ФИО

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» является углубление уровня освоения общекультурных компетенций обучающегося в области 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. 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 образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 09.03.02. "Информационные системы и технологии" (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
Владением средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	ОК - 11	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.	Н 3
		Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-	Н 4

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 профиограмм 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 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 09.03.02 "Информационные системы и технологии" (уровень образования - бакалавриат) направленность/профиль "Системотехника и информационные технологии проектирования и управления в строительстве". 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.
- владения техникой основных легкоатлетических дисциплин
- владения техникой основных способов передвижения на лыжах.

**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 - 328 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	28	
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	1-16	12	
	Итого:	1	1-16	54	Зачет
1	Лыжный спорт	2	1- 4	10	
2	ОФП,СФП	2	5-16	10	
3	Специализация	2	5-12	22	
4	Легкая атлетика	2	13-16	8	
	Итого:	2	1-16	50	Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	32	104	
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	16	
2	Специализация	6	1-12	34	
3	Легкая атлетика	6	13-16	14	
4	Лыжный спорт			8*	
	Итого:	6	1-16	64	Зачет
	Итого 3 курс	5-6	32	112	
	Итого:	1-6	96	328	

\* 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	1-16	14	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1	1-16	20	
4	Подвижные игры	1	1-16	6	
	Итого:	1	1-16	54	Зачет
1	Лыжный спорт	2	1-4	10	
2	Общая физическая подготовка	2	1-16	10	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	1-16	12	
4	Прикладная аэробика	2	5-8	4	
5	Спортивные игры	2	9-12	4	
6	Легкая атлетика	2	13-16	10	
	Итого;	2	1-16	50	Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	34	104	
1	Легкая атлетика	3	1-4	12	
2	Общая физическая подготовка	3	1-16	10	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	3	1-16	14	

4	Прикладная аэробика	3	5-10	6	
5	Спортивные игры	3	11-16	6	
	Итого:	3	1-16	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	32	112	
1	Легкая атлетика	5	1-4	12	
2	Общая физическая подготовка	5	1-16	8	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	5	1-16	16	
4	Прикладная аэробика	5	5 - 10	6	
5	Спортивные игры	5	11-16	6	
	Итого:	5	1-16	48	Зачет
1	Общая физическая подготовка	6	1-16	14	
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1-12	24	
3	Прикладная аэробика	6	1-16	10	
4	Легкая атлетика	6	13-16	16	
5	Лыжный спорт			8*	
	Итого:	6	1-16	64	Зачет
	Итого 3 курс	5-6	32	112	
	Итого:	1-6	96	328	

\* 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		104
1	Занятия по избранным	Техника безопасности. Общие положения	50

	видам спорта	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.	
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.);	22
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 виражу, эстафетному бегу.	22
4	Лыжная подготовка	Техника безопасности. Общие положения техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике и методика обучения способам передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и	10



		четырёхшажному 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		112
1	Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений	Избранный вид спорта. Основы командных тактических действий, совершенствование навыков судейства(основная и подготовительная группа) Совершенствование спортивной	58

		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)	28
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	26

*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 оценки и коррекции осанки и телосложения. Самоконтроль и уровень физической подготовки. Методы самоконтроля физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы) и	64

		<p>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	<p>Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом,</p>	22

		упражнения в парах, тройках.	
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	Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК (СМГ"А") Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося (СМГ"А") Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата, – желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения. - сердечно - сосудистой системы, - ЦНС, – органов дыхания. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. 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. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов корригирующей гимнастики.	98
6	Прикладные виды аэробики	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.	32

		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 футбол-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.	
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.	26

*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)	258
		Подготовка самостоятельной работы	20
		Подготовка индивидуальной программы.	20
		Подготовка к устным опросу и зачету.	8
	ИТОГО		328

## 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.

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-технический журнал по строительству и архитектуре «Вестник МГСУ»	<a href="http://www.vestnikmgsu.ru/">http://www.vestnikmgsu.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 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 приведен в таблице.

*Форма обучения - очная (группа Б):*

№ п/п	Наименования 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	<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 проводятся в оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением. Перечень материально-технического обеспечения дисциплины (модуля) приведён в Приложении 4 к рабочей программе.

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

Код направления подготовки/ специальности	09.03.02
Направление подготовки/ специальности	<i>Информационные системы и технологии</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Системотехника и информационные технологии проектирования и управления в строительстве (академический бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	<b>Бакалавриат</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>
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 -11	+	+	+	+

*Специальная медицинская группа*

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы обучения)						
	1	2	3	4	5	6	7
ОК -11	+	+	+	+	+	+	+

*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)	Форма оценивания		Обеспеченность оценивания компетенции
		Промежуточная аттестация		
		Зачеты		
1	2	3		4
ОК -11	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	Имеет навыки в избранном виде спорта и постоянно их совершенствует.

	спорта.	
Н7	Обучающийся, за все время учебы, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях.	Обучающийся участвовал в организации или проведение массовых спортивных соревнованиях, 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)
<b><i>Б1.В.ДВ.Ф</i></b>	<b><i>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</i></b>

Код направления подготовки/ специальности	09.03.01
Направление подготовки/ специальности	<i>Информационные системы и технологии</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Системотехника и автоматизация проектирования и управления в строительстве (академический бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2016</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	100
		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 Совестский спорт М. 464 стр	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40777">http://www.iprbookshop.ru/40777</a>	100
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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a>	100

3	Физическая культура и спорт (элек..дисцип.)	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>	100
<i>Дополнительная литература</i>				
		НТБ		
		ЭБС АСВ		
1	Физическая культура и спорт (элек. дисцип.)	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> .	100
2	Физическая культура и спорт (элек.дисцип.)	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35346">http://www.iprbookshop.ru/35346</a>	100
3	Физическая культура и спорт (элек. дисцип.)	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>	100
4	Физическая культура и спорт (элек..дисцип.)	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> .	100
5	Физическая культура и спорт (элек..дисцип.)	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40847">http://www.iprbookshop.ru/40847</a>	100



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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40817">http://www.iprbookshop.ru/40817</a>	100
---	---	---	---	-----

Согласовано:

НТБ

17.10.16  
дата

  
Подпись, ФИО

**НТБ НИУ МГСУ**

## Приложение 3 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	09.03.02
Направление подготовки/ специальности	<i>Информационные системы и технологии</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Системотехника и информационные технологии проектирования и управления в строительстве (академический бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	2016

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

Информационные технологии не используются

## Приложение 4 к рабочей программе

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

Код направления подготовки/ специальности	09.03.02
Направление подготовки/ специальности	<b>Информационные системы и технологии</b>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<b>Системотехника и информационные технологии проектирования и управления в строительстве (академический бакалавриат)</b>
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	<b>Бакалавриат</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>
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
1	Практические занятия	<p>Спортивные залы: 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, Гиря 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 брусьев, 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>	129337, г. Москва, ш. Ярославское, д.26, корп. 11, помещение 1 комн. 1,3,11,23,24,25,47,50, 104, 108, 58.