

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

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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


Код направления подготовки	38.03.10
Направление подготовки	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2018
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	2018

Разработчики:

должность	ученая степень, учёное звание	ФИО
<i>Старший преподаватель</i>		<i>Привалова И.М.</i>

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», Протокол № 6 от 24.12.2018 года.

Заведующий кафедрой  
(руководитель структурного подразделения)

 /В.А.Никишкин/  
Подпись, ФИО

Рабочая программа утверждена методической комиссией, Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_

Председатель (зам. председателя)  
методической комиссии

 /   
Подпись, ФИО

Согласовано:

ЦОСП

 / **А.А. КАРАЕВА** /  
Подпись, ФИО

ЦУП

  
Подпись, ФИО

## 1. Цель освоения дисциплины

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

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (уровень образования - бакалавриат)

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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
Способности к самоорганизации и самообразованию	ОК - 7	Умеет использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности.	У1
		Умеет использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности.	У2
		Умеет использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями в различных условиях внешней среды.	У3
		Умеет применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	У4
		Умеет определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У5
		Умеет применять выбранную систему физических упражнений, раскрыть их	У6

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
		возможности для саморазвития и самосовершенствования.	
		Умеет использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности	У7
		Умеет с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У8
		Умеет применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У9
		Умеет применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	У10
		Умеет эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У11
		Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.).	У12
		Имеет навыки эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и др.).	Н1
		Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.	Н2
		Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	Н3

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (уровень образования - бакалавриат), направленность/профиль «Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура». Дисциплина является обязательной к изучению.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» 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 комплекса общеразвивающих упражнений в повседневной жизни.

Иметь навыки:

- самостоятельного составления комплекса общеразвивающих упражнений.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 336 академических часов.

*Структура дисциплины:*

*Форма обучения - очная:*

Для обучающихся 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				Самостоятельная работа		
				Лекции	Практико-ориентированные занятия					
					Лабораторный практикум	Практические занятия	Групповые занятия - комп. практикумы	в период теор. обучения	в сессию	
1	Легкая атлетика	1	1- 4			14				Составление и обоснование индивидуального комплекса ФУ
2	ОФП, СФП	1	1-16			18				
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1	1-16			20				
4	Подвижные игры	1	1-16			6				
5	Прикладная аэробика	1	1-16			6				
	Итого:	1	1-16			64				Зачет
2	ОФП, СФП	2	1-16			14				Обновление ИК ФУ
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	1-16			24				
4	Подвижные игры	2	1-16			4				
5	Прикладная аэробика	2	5- 8			10				

6	Спортивные игры	2	9-12		4			
1	Легкая атлетика	2	13-16		8			
7	Лыжная подготовка	2	1-4		14*			
	Итого:	2	1-16		64			Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	32		128			2 зачета
1	Легкая атлетика	3	1-4		10			Коррекция ИК ФУ
2	ОФП, СФП, ППФП	3	1-16		10			
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	3	1-16		16			
4	Подвижные игры	3	1-16		4			
5	Прикладная аэробика	3	5-10		4			
6	Спортивные игры	3	11-16		4			
	Итого:	3	1-16		48			Зачет
2	ОФП, СФП, ППФП	4	1-16		12			Коррекция ИК ФУ
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1-16		20			
4	Подвижные игры	4	1-16		6			
5	Прикладная аэробика	4	5 - 10		10			
6	Спортивные игры	4	11-16		6			
1	Легкая атлетика	4	13-16		10			
7	Лыжная подготовка	2	1-4		14*			
	Итого:	4	1-16		64			Зачет
	Итого за 2 курс	3-4	32		112			2 зачета
1	Легкая атлетика	5	1-4		10			Коррекция ИК ФУ
2	ОФП, СФП, ППФП	5	1-16		10			
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	5	1-16		16			
4	Подвижные игры	5	1-16		4			
5	Прикладная аэробика	5	5 - 10		4			
6	Спортивные игры	5	11-16		4			
	Итого:	5	1-16		48			Зачет
2	ОФП, СФП, ППФП	6	1-16		10			Коррекция индивидуального комплекса ФУ
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1-12		20			
4	Подвижные игры	6	16		4			
5	Прикладная аэробика	6	1-16		4			
1	Легкая атлетика	6	13-16		10			
7	Лыжная подготовка	2	1-4		8*			

Итого:	6	1-16		48			Зачет
Итого 3 курс	5-6	32		96			2 зачета
Итого:	1-6	96		336			6 зачетов

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

Для обучающихся специальной медицинской группы "Б"

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Контактная работа с обучающимися				Самостоятельная работа		
				Практико-ориентированные занятия						
				Лекции	Лабораторный практикум	Практические занятия	Групповые занятия - комп. практикумы	в период теор. обучения	в сессию	
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1	1-16			64				Составление и обоснование индивидуального комплекса ФУ
	Итого:	1	1-16			64				Зачет
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	1-16			64				Обновление ИК ФУ
	Итого:	2	1-16			64				Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	32			128				2 зачета
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	3	1-16			48				Коррекция ИК ФУ
	Итого:	3	1-16			48				Зачет
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1-16			64				Коррекция ИК ФУ
	Итого:	4	1-16			64				Зачет
	Итого за 2 курс	3-4	32			112				2 зачета
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	5	1-16			48				Коррекция ИК ФУ
	Итого:	5	1-16			48				Зачет
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1-16			48				Коррекция ИК ФУ
	Итого:	6	1-16			48				Зачет
	Итого 3 курс	5-6	32			96				2 зачета
	Итого:	1-6	96			336				6 зачетов

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

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

**5.1. Содержание лекционных занятий**

Учебным планом лекционные занятия не предусмотрены.

**5.2. Лабораторный практикум**

Учебным планом лабораторный практикум не предусмотрен.

**5.3. Перечень практических занятий**

Форма обучения - очная:

Практические занятия для обучающихся специального медицинского отделения  
группы "А"

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
1	Легкая атлетика	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.	62
2	ОФП, СФП, ППФП (общая, специальная и профессионально-прикладная 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. 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 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). Профессиональное здоровье. Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Психофизическая модель соответствующей	74



		<p>специальности Методы формирования и контроля развития профессионально важных качеств.</p> <p>Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: 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.</p> <p>Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости сложнокоординационные гимнастические упражнения. Упражнения для воспитания быстроты.</p> <p>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>	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика,	<p>Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК (СМГ"А")</p> <p>Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося (СМГ"А")</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нарушений опорно-двигательного аппарата,</li> <li>– желудочно-кишечного тракта и почек,</li> <li>– нарушений зрения.</li> </ul> <p>- сердечно - сосудистой системы,</p> <p>- ЦНС,</p> <p>– органов дыхания.</p> <p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.</p> <p>Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности обучающегося.</p> <p>Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>	116
4	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с	28

		простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	
5	Прикладная аэробика	Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам, меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: динамического, статического, пассивного, баллистического и изометрического.	38
6	Спортивные игры	Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.	18
7	Лыжная подготовка	Общие положения техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике и методика обучения способам передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и четырехшажному ходу, одновременных ходов (бесшажному, одношажному, двухшажному) и коньковому ходу.	36*
	ИТОГО		336

*Практические занятия для обучающихся специального медицинского отделения группы "Б"*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося с соматическими нарушениями Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики соматических 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	336

		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 обучающегося. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.	
	Итого		336

*Содержание занятий для обучающихся в специальном медицинском отделении группы "Б" Обучающийся имеет право подать заявление и выбрать форму и место занятий, на основании ИПРА.*

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б", полностью освобожденные врачами от практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», занимаются самостоятельно по индивидуальной программе.

*1 этап.*

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

*2 этап.*

Обучающийся СМГ "Б" занимается самостоятельно по индивидуальной программе, разработанной врачом ЛФК и скорректированной преподавателем, при постоянном их консультировании, носящим прежде всего лечебно-профилактическое и оздоровительное направление.

Программа расширяет диапазон двигательных действий, улучшает уровень психофизической подготовленности обучающихся, их знания, умения по преодолению имеющихся заболеваний и отклонений в здоровье, служит 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 обучающегося, с соматическими нарушениями.

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

5.5. *Самостоятельная работа  
Самостоятельная работа предусмотрена для обучающихся специальной медицинской группы «А»*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	Разработка индивидуального комплекса корригирующей гимнастики
		Подготовка индивидуальной программы.
		Подготовка и сдача зачета

Самостоятельная работа предусмотрена для обучающихся специальной медицинской группы «Б»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды самостоятельной работы	Кол-во акад. часов
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	Разработка индивидуального комплекса корригирующей гимнастики	18
		Самостоятельные занятия (ЛФК)	290
		Подготовка индивидуальной программы	20
		Подготовка и сдача зачета	8
	ИТОГО		336

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

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

Формы организации самостоятельной работы обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

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

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

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

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

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

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

№	Наименования раздела (модуля)	Темы для самостоятельного изучения (в период теоретического обучения)
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	<p>Определение ЧСС, ЧД, АД, характеристика осанки (по десяти параметрам) и коррекция (при необходимости)</p> <p>Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражнений. Упражнения для укрепления мышц глаз</p> <p>Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания. Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств.</p> <p>Обоснование выбора формы самостоятельных занятий</p> <p>Методы оценки и необходимая коррекция телосложения</p> <p>Оценка тренированности и функциональных систем организма. Методы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Индивидуальные восстановительные мероприятия. Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка</p> <p>Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности</p> <p>Составление производственной физической гимнастики</p> <p>Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств.</p> <p>Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.</p>

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.

Врачебные обследования обучающихся осуществляются в начале учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе, повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в

занятиях физическими упражнениями. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья обучающихся в процессе практических занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма. Обучающиеся зачисляется в СМГ на основании медицинской справки, справки об инвалидности или ИПРА.

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

### **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*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1	Профилактическая оздоровительная гимнастика	электронные образовательные ресурсы, электронный курс лекций поиск информации с помощью информационных (справочных) систем, баз данных, интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты использование ресурсов сети Интернет, в т.ч. сайта кафедры, слайд - презентации

#### *11.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса*

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

#### *11.3. Перечень информационных справочных систем*

Информационно-библиотечные системы

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

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

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

## Приложение 1 к рабочей программе

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

Код направления подготовки	38.03.10
Направление подготовки	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2018</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2018</i>

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

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

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

Форма обучения – очная

*Специальная медицинская группа А*

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

*Специальная медицинская группа Б*

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

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

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

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

*2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций*

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

Взаимосвязь форм и показателей оценивания компетенций приведена в таблице.

Код компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код показателя освоения)	Формы оценивания		Обеспеченность оценивания компетенции
		Промежуточная аттестация		
		Зачеты		
1	2	3		4
ОК -7	У 1	+		+
	У 2	+		+
	У3	+		+
	У 4	+		+
	У5	+		+
	У6	+		+
	У7	+		+
	У8	+		+
	У9	+		+
	У10	+		+
	У11	+		+
	У12	+		+
	Н1	+		+
	Н2	+		+
	Н3	+		+
	Н4	+		+
	Н5	+		+
	Н6	+		+
	Н7	+		+
	Н8	+		+
Н9	+		+	
Н10	+		+	
ИТОГО		+		+

## 2.2. Описание шкалы оценивания и критериев оценивания

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта используется бинарная шкала:

Уровень освоения	Оценка
Ниже порогового	Не зачтено
Пороговый	Зачтено

Критериями оценивания уровня освоения компетенций являются:

Показатели оценивания	Критерии оценивания
Умения	Умение использовать средства и методы физической культуры.
	Умение тесно увязывать теорию с практикой
	Умение применять организационные формы, средства и методы ФКиС
	Умение применять методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки.
Навыки	Навык применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств
	Навык использования средств реабилитации и восстановления
	Реализация индивидуальной комплексной программы 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 успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (НИУ МГСУ).

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

Обучающиеся, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в специальном медицинском отделении и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке «зачтено».

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

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

3.2. *Текущий контроль*

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости 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 успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (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 семестрах.

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

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
У 1	Не умеет использовать средства и методы физической культуры.	Умеет использовать средства и методы физической культуры.
У 2		
У 3	Не умеет тесно увязывать теорию с практикой	Умеет тесно увязывать теорию с практикой
У 4		
У 5	Не умеет применять организационные формы, средства и методы ФКиС	Умеет применять организационные формы, средства и методы ФКиС
У 6		
У 7		
У 8		
У 9	Не умеет применять методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки	Умеет применять методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки.
У 10		
У 11		
У 12		
Н 1	Не имеет навыка применения средств физической культуры для развития своих физических качеств.	Имеет навык применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств
Н 2		
Н 3		
Н 4		
Н 5	Не имеет навыка использования средств реабилитации и восстановления.	Имеет навык использования средств реабилитации и восстановления
Н 6		
Н 7		
Н 8		
Н 9	Не составлена и не реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья	Реализует индивидуальную комплексную программу коррекции здоровья
Н 10		

*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)
<i>Б1.В.ДВ</i>	<i>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</i>

Код направления подготовки	38.03.10
Направление подготовки	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2018</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2018</i>

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

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы, количество страниц	Количество экземпляров печатных изданий в библиотеке НИУ МГСУ	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину (модуль)
1	2	3	4	5
<i>Основная литература</i>				
НТБ				
1	Физическая культура и спорт (элек. д.)	Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.239с.	500	
ЭБС АСВ				
1	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.Саратов: Вузовское образование, 2016. 270 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a>	
2	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Физическая культура Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М., Томанова Н.М. Минск Высшая школа 2014 351 стр.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35564.html">http://www.iprbookshop.ru/35564.html</a>	
<i>Дополнительная литература</i>				
НТБ				
2	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Н.Н. Бумарскова. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие, для студ.. ВУЗ по направл. «Строительство» М.: изд-во МГСУ, 2015.- 125с.	25	

3	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Н.Н. Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012. - 91с.	25	
6	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Е.А.Лазарева. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. Учебное пособие. М.: изд-во МГСУ, 2012.- 125с.	20	
7	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Л.М.Крылова. Реабилитация в профессиональной и физкультурно – спортивной деятельности.. Учебное пособие для вузов/л.м. крылова, В.А. Никишкин, М. изд. МГСУ, 2009.- 135с.	203	
ЭБС АСВ				
1	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.326 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35347">http://www.iprbookshop.ru/35347</a>	
2	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бумарскова Н.Н.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 128 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/30430">www.iprbookshop.ru/30430.</a>	
3	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 330 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35346">http://www.iprbookshop.ru/35346</a>	
4	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: / Витун В.Г., Витун Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.103 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/54139">http://www.iprbookshop.ru/54139.</a>	
5	Физическая культура и спорт (элек. дисц.)	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре. Учебное пособие (книга), Акатова А.А., Абызова Т.В., 2015, 102 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70620.html">http://www.iprbookshop.ru/70620.html</a>	

Согласовано:

НТБ

24.12.2018

дата

НТБ МГСУ

Подпись, ФИО

## Приложение 3 к рабочей программе

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

Код направления подготовки	38.03.10
Направление подготовки	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2018</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2018</i>

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

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Наименование программного обеспечения	Тип лицензии
1 2 3 4 5 6 7	Легкая атлетика, ОФП, СФП, ППФП, профилактическая оздоровительная гимнастика, подвижные игры, прикладная аэробика, спортивные игры, лыжная подготовка	Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражнений Упражнения для укрепления мышц глаз Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания. Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья. Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств. Обоснование выбора формы самостоятельных занятий Методы оценки и необходимая коррекция телосложения Оценка тренированности и функциональных систем организма. Методы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Индивидуальные восстановительные мероприятия. Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности Составление производственной физической гимнастики Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств. Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.	Microsoft Office	Open License

## Приложение 4 к рабочей программе

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

Код направления подготовки	38.03.10
Направление подготовки	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2018
Уровень образования	<b>Бакалавриат</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год разработки/обновления	2018

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

№п/п	Вид учебного занятия	Наименование оборудования	№ и наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий
1	2	3	4
1	Практические занятия	Волейбольная сетка, стойки-5; баскетбольный щит с кольцами, сетками-2, гантели 1кг. - 18шт, гантели 2кг-2, мяч вб- 5, мяч флб-2, палка гимнастическая, мяч набивной-10 наклонные доски для пресса-6; стенка для альпинизма-1; табло малое, универсальное-1	Спортивный зал №114
2	Практические занятия	Щиты с кольцами, сетками стационарные-12; щиты с кольцами, сетками подъемные-2; ворота для мини футбола с сетками, гасителями-2; табло большое, универсальное-1; перекладина гимнастическая-1, мяч б-б-45шт, мяч набивной-10 фишки для обводки мячом, коврики гимнастические	Спортивный зал № 126
3	Практические занятия	Волейбольные стойки - 6с сетками-4, баскетбольный щит с кольцами, сетками-6; табло малое, универсальное-1 шведская стенка 9 секций мячи волейбольные	Спортивный зал № 132
4	Практические занятия	Борцовский ковер-2; маты (1*2 м.)-14; канат-1	Спортивный зал №105

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