**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Код направления подготовки  | 08.03.01. |
| Направление подготовки  | Строительство |
| Наименование ОПОП(профиль) | Экспертиза и управление недвижимостью |
| Год начала подготовки | 2012 |
| Уровень образования | бакалавриат |
| Форма обучения | очная |

**Разработчики:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| должность | ученая степень, звание | подпись | ФИО |
| Профессор | к.п.н. доцент |  | Крылова Л.М. |
| доцент |  |  | Лазарева Е.А. |

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта»:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| должность | подпись | ученая степень и звание, ФИО |
| Заведующий кафедрой  |  | Профессор Никишкин В.А. |
| год обновления | 2015 | 2016 | 2017 | 2015 |
| Номер протокола  | №1 |  |  |  |
| Дата заседания кафедры Физической культуры и спорта | 27.08.15 |  |  |  |

**Рабочая программа утверждена и согласована:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Подразделение / комиссия | Должность | ФИО  | подпись | Дата |
| Методическая комиссия | Председатель |  |  |  |
| НТБ  | Директор | Ерофеева О.Р. |  |  |
| ЦОСП | Начальник | Беспалов А.Е. |  |  |

1. **Цель освоения дисциплины**

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт»студентами является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли. Создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности выпускника.

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

| Компетенцияпо ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показателиосвоения (показатели достижения результата) | Код показателяосвоения |
| --- | --- | --- | --- |
| Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ОК - 8 | Умеет-- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности. | У1 |
| Умеет-- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности. | У2 |
| Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями 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 систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. | У6 |
| 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 применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств. | Н1 |
| Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. | Н2 |
| Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности. | Н3 |
| Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности | Н4 |
| Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления. | Н5 |
| Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры. | Н6 |
| Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста; | Н7 |
| Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. | Н8 |
|  Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья. | Н9 |

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

«Физическая культура и спорт» находится в разделе элективных дисциплиносновной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 08.03.01"Строительство"иявляется обязательной для освоения.

Решающим фактором достижения максимального результата строительной сферы деятельности являются знания, умения, навыки, соответствующие специальности, необходимому уровню здоровья и профессионально важных психофизических качеств, психических возможностей и психофизиологических резервов, которые формируются в достижении профессиональной психофизической готовности инженера – строителя по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для усвоения практического материала элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен владеть знаниями биологии, безопасности жизнедеятельности и знаниями программного материала и умениями, изучаемыми и формируемыми в общеобразовательной школе.

*Требования к входным знаниям, умениям и навыкам студента:*

Студент должен:

*Знать:*

 - анатомическое строение человека;

 - определения физической культуры и спорта;

 - влияние двигательной активности на здоровье, учебную деятельность и

работоспособность;

 - влияние на здоровье вредных привычек.

*Уметь/владеть:*

 - жизненно необходимыми двигательными навыками (ходьба, бег, ходьба на лыжах);

 - техникой основных легкоатлетических дисциплин;

 - техникой основных способов передвижения на лыжах;

 - самостоятельно использовать комплекс общеразвивающих упражнений в повседневной

жизни.

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

*Структура дисциплины:*

*Форма обучения - очная:*

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 328 акад.часа.

*а) для студентов специальной медицинской группы "А" очного отделения*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделадисциплины(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 | В т. ч. МПЗ |
| 1 | Легкая атлетика | 1 | 1- 4 | 14 | 2 | Тестирование по программе мониторинга №1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1 | 1-16 | 12 | 2 |  |
| 3 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 1 | 1-16 | 22 | 2 | Реферат |
| 4 | Подвижные игры | 1 | 1-16 | 6 |  |  |
|  | Итого: | 1 | 1-16 | 54 | В т.ч. 6 | Зачет |
| 1 | Лыжный спорт | 2 | 1- 4 | 12 | 1 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 1-16 | 8 | 3 |  |
| 3 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 2 | 1-16 | 12 | 2 | Составление и обоснование индивидуального комплекса ФУ |
| 4 | Прикладная аэробика | 2 | 5- 8 | 4 |  |  |
| 5 | Спортивные игры | 2 | 9-12 | 4 | 1 |  |
| 6 | Легкая атлетика | 2 | 13-16 | 14 | 1 | Тестирование по программе мониторинга №3 |
|  | Итого; | 2 | 1-16 | 54 | В т.ч. 8 | Зачет |
|  | Итого за 1 курс: | 1-2 | 32 | 108 | В т.ч.14 | Зачет |
| 1 | Легкая атлетика  | 3 | 1-4 | 16 | 1 | Тестирование № 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 | 1-16 | 14 | 2 |  |
| 3 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 3 | 1-16 | 22 | 1 | Реферат или коррекция индивидуального комплекса ФУ |
| 4 | Прикладная аэробика | 3 | 5-10 | 6 |  |  |
| 5 | Спортивные игры | 3 | 11-16 | 6 |  |  |
|  | Итого: | 3 | 1-16 | 64 | В т.ч.4 | Зачет |
| 1 | Лыжный спорт | 4 | 1-4 | 8 |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 1-16 | 6 | 1 |  |
| 3 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 4 | 1-16 | 8 | 1 | Коррекция индивидуального комплекса ФУ |
| 4 | Прикладная аэробика | 4 | 5 - 10 | 4 |  |  |
| 5 | Спортивные игры | 4 | 11-16 | 4 |  |  |
| 6 | Легкая атлетика | 4 | 13-16 | 8 |  | Тестирование №3 |
|  | Итого: | 4 | 1-16 | 38 | В т.ч.2 | Зачет |
|  | Итого за 2 курс | 3-4 | 32 | 102 | В т.ч.6 | Зачет |
| 1 | Легкая атлетика  | 5 | 1-4 | 14 | 1 | Тестирование № 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 5 | 1-16 | 14 | 2 |  |
| 3 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 5 | 1-16 | 20 | 1 | Реферат или коррекция индивидуального комплекса ФУ |
| 4 | Прикладная аэробика | 5 | 5 - 10 | 8 |  |  |
| 5 | Спортивные игры | 5 | 11-16 | 8 |  |  |
|  | Итого: | 5 | 1-16 | 64 | В т.ч.4 | Зачет |
| 1 | Общая физическая подготовка | 6 | 1-16 | 14 | 4 |  |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 6 | 1-12 | 10 |  | Коррекция индивидуального комплекса ФУ |
| 3 | Прикладная аэробика | 6 |  | 6 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 6 | 13-16 | 24 |  | Тестирование №3 |
| 5 | Лыжный спорт |  |  | 8\* |  |  |
|  | Итого: | 6 | 1-16 | 54 | В т.ч.4 | Зачет |
|  | Итого 3 курс | 5-6 | 32 | 118 | В т.ч.8 | Зачет |
|  | Итого: | 1-6 | 96 | 328 | в т.ч. 28 | Зачет |

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

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

*Учебным планом лекционные занятия не предусмотрены.*

* 1. *Лабораторный практикум*

*Учебным планом лабораторный практикум не предусмотрен.*

* 1. *Перечень практических занятий.*

*Форма обучения - очная:*

*Методико-практические занятия для студентов специальной медицинской группы "А"* и *для самостоятельного освоения студентами специальной медицинской группы "Б"*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Тема и содержание занятия | Кол-во акад. часов |
|  | 1 курс |  | 14 |
| 1 | Легкая атлетика | Техника безопасности. Общие положения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 1 |
| Методика жизненно важных навыков. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба и т.д) | 2 |
| 2 | Специализация | Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК (СМГ"А"и "Б") | 3 |
| Самооценка физического состояния Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. | 2 |
| Методика дыхательной гимнастики. Виды дыхания и дыхательные системы. | 1 |
| Методика корригирующей гимнастики для глаз Упражнения для улучшения зрения. | 1 |
| 3 | ОФП,СФП | Методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Средства развития физических качеств. | 2 |
| Оценка здоровья. Методы оценки и коррекции здоровья. | 2 |
|  | 2 курс |  | 6 |
|  1 |  | Самостоятельные занятия. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. | 1 |
| Типы телосложения и правильная осанка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | 1 |
| 2 | Специализация | Самоконтроль и уровень физической подготовки. Методы самоконтроля физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы) и физической подготовленности. | 1 |
| Функциональная подготовленность. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы). | 1 |
|  | Лечебная физическая культура. Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося (СМГ"А") | 2 |
|  | 3 курс |  | 8 |
| 1 | Легкая атлетика | Мышечная релаксация. Средства и методы мышечной релаксации. | 1 |
| 2 | Специализация | Лечебная физическая культура. Комплексность применения методик ЛФК (СМГ"А") | 2 |
| Рациональное питание. Расчет и составление индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности (при необходимости - отклонений в состоянии здоровья) | 1 |
| 3 | ППФП | Профессиональное здоровье инженера строителя . Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. | 1 |
| Психофизическая модель соответствующей специальности. Психофизические модели выпускников различных строительных специальностей. | 1 |
| Производственная физическая культура Методика проведения производственной физической культуры. | 1 |
| Профессионально важные качества. Методы формирования и контроля развития профессионально важных качеств. | 1 |

*Учебно-тренировочные занятия для студентов специального медицинского отделения группы "А"*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Тема и содержание занятия | Кол-во акад. часов |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП): | 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. | 60 |
| 2 | 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. | 64 |
| 3 | Элементы различных спортивных игр | Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. | 22 |
| 4 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты с предметами и без них. | 6 |
| 5 | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика | 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. | 96 |
| 6 | Прикладные виды аэробики | Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-аэробика: 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: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.  | 28 |
| 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. | 24 |

*Содержание занятий для студентов специального медицинского отделения группы "Б"*

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

*1 этап*.

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

*2 этап*.

 Студенты СМГ "Б" занимаются самостоятельно по индивидуальной программе,

 разработанной врачом, но при постоянных консультациях преподавателя, носящими прежде всего лечебно-профилактическое и оздоровительное направление.

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

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

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

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

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

*Учебным планом консультации не предусмотрены.*

* 1. *Самостоятельная работа.*

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Содержание работы | Кол-во акад. часов |
| 1 | Общая физическая подготовка  | Подготовка к защите реферата. | 16 |
|  | Подготовка вопросов для самостоятельного изучения | 4 |
| 5 | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика | Подготовка индивидуальной программы. | 16 |
|  | Подготовка к устным опросу и зачету. | 4 |
|  | ИТОГО |  | 40 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Содержание работы | Кол-во акад. часов |
|  1 | 1 -7 | Подготовка к защите реферата. | 30 |
| Самостоятельные занятия (ЛФК) | 214 |
|  |  | Подготовка вопросов для самостоятельного изучения | 20 |
|  |  | Подготовка индивидуальной программы. | 30 |
|  |  | Подготовка к устным опросу и зачету. | 6 |
|  | ИТОГО |  | 300 |

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

*Форма обучения -–очная гр «Б»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№**п/п* | *Наименования раздела* |  *Перечень вопросов для самостоятельной работы* |
| *1* | *1* | Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения. Современные олимпийские игры. Динамика их развития. |
| *2* | *2* | Определение ЧСС, ЧД, АД, характеристика осанки (по десяти параметрам) и коррекция (при необходимости) Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражненийУпражнения для укрепления мышц глаз |
| *3* | *3* | Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания.Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья. |
| *4* | *4* | Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств.  |
| Обоснование выбора формы самостоятельных занятийМетоды оценки и необходимая коррекция телосложенияОценка тренированности и функциональных систем организма. Методы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. (Обязательно для студентов СМГ) |
| *5* | *5* | Основы методики массажа и самомассажа.Индивидуальные восстановительные мероприятия.Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировкаСредства и методы восстановления физической и умственной работоспособности |
| *6* | 6 | Определения профессионального здоровьяСоставление производственной физической гимнастики Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств. |
| *7* | 7 | Определение профессиональной психофизической готовности.Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу. |

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

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

 *Форма обучения –очная:*

*Специальная медицинская группа "А" и "Б"*

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенциипо ФГОС | Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ОК -8 | + | + | + | + | + | + | + |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код компетенции по ФГОС | Показатели освоения(Код показателя освоения) | Форма оценивания | Обеспеченность оценивания компетенции |
| Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Реферат(для студентов группы А,) | Индивидуальный комплекс ФКУ | Тестирование1 | Тестирование3 | Составление и проведение комплексов: УГ,ОРУ,ПГ, ППФК. | Зачет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ОК -8 | У1 | + | + |  |  | + | + | + |
| У2 | + | + |  |  | + | + | + |
| У3 | + | + |  |  | + | + | + |
| У4 | + | + |  |  | + | + | + |
| У5 | + | + | + | + | + | + | + |
| У6 | + | + |  |  | + | + | + |
| У7 | + | + | + | + | + | + | + |
| У8 | + | + |  |  | + | + | + |
| У9 | + | + |  |  | + | + | + |
| У10 | + | + |  |  | + | + | + |
| У11 | + | + |  |  | + | + | + |
| У12 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н1 |  | + | + | + | + | + | + |
| Н2 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н3 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н4 |  | + | + | + | + | + | + |
| Н5 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н6 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н7 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н8 |  | + |  |  | + | + | + |
| Н9 | + | + |  |  | + | + | + |
| ИТОГО | + | + | + | + | + | + | + |

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

*Учебным планом экзамен/дифференцированный зачет не предусмотрен.*

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

*Учебным планом защита курсовой работы/проектане предусмотрено.*

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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 измененияв 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 владеетметодами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки. | Владеетметодами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля. |
| У8 | Не умеет применять средства и методыреабилитации. | 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 оорганизационные формы, средства и методы 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. |
| Н1 | Не занимаетсяразвитием своих физических качеств. | **П**рименяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств. |
| Н2 | Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. |
| Н3 | Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях.  | Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности. |
| Н4 | Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья | Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья. |
| Н5 | Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления. | Использует средства реабилитации и восстановления. |
| Н6 | Не может провести комплекс ПГ, даже с помощью преподавателя. | Умеет составить и провести комплекс ПГ и производственной физической культуры |
| Н7 | Не имеет представления о таком понятии, как профессиопрограмма. | Может составить профессиограмму специалиста. |
| Н8 | Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП  | Владеет навыкамиподбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. |
| Н9 | Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья | Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья. |

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

*7.3.1. Текущий контроль*

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре сдают контрольные требования и зачетные нормативы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по методико-практическому разделу в виде тестовых заданий или реферата.

Тестирование №1

Определение длины, массы тела, уровня общего обмена веществ, типа телосложения, оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье), устойчивости к гипоксии (проба Генчи), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, гибкости), характеристика вестибулярного аппарата студентов (проба Ромберга).

Тестирование № 3

Оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье)

Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности и уровня подготовленности в избранном виде спорта студентов подробно расписаны в программах учебно-методических отделений и УМКД кафедры.

Все результаты тестирования и сдачи нормативов заносятся в компьютерную базу данных оценки физического состояния и физического развития студентов I-III курсов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности. Проводится анализ динамики тестирования за весь период обучения каждого студента (6 семестров).

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов специальной медицинской группы "А" и "Б":

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

 2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

 3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК приЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18.Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогеннаятренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик

оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм ижизнедеятельность человека.

25. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культуройи спортом.

26. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровьястудентов, их физического и спортивного совершенствования.

27. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессомтренировки.

28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

29. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

30. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

31. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

32. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

33.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

34. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

35. Гигиенические основы закаливания.

36. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

37. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

38. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

 39. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

40. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

 41. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

42. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

43. Методика подбора средств ППФП студентов

44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

45. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий. 1

46. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Рекомендации для студентов.

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

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения. Объем работы, как правило, не должен превышать 10 -15 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки. Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие практическое значение.

*7.3.2. Промежуточная аттестация*

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

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

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

- посещение практических занятий;

- прохождение медицинского осмотра;

- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);

- подготовки и изложения материала на основе тем для рефератов, понимания и

анализа выбранной тематики ( для СМГ "А","Б")

- посещение занятий ЛФК,контролируемых врачом, самостоятельные

занятия,контролируемые преподавателем кафедры( для СМГ "Б").

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

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

* Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим практические занятия по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
* Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
* При проведении устного зачета преподаватель задает обучающимся вопросы в случайном порядке в рамках программы дисциплины текущего семестра.
* Оценка результатов аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.
1. **Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы,количество страниц | Количество экземпляровпечатных изданий | Числообучающихся, одновременно изучающих дисциплину(модуль) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  *Основная литература* |
|  |  | НТБ  |  |  |
| 1. | Физическая культура и спорт | Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред.Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010. | 100 | 10 |
| 2. | Физическая культура и спорт | Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013. | 500 | 10 |
|  |  | ЭБС АСВ |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт | Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 c.—  | http://www.iprbookshop.ru/15491.— ЭБС «IPRbooks», по паролю | 10 |
| 2 | Физическая культура и спорт | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон .текстовые данные.— Минск: Выcшая школа, 2011.— 350 c.—  | http://www.iprbookshop.ru/20295.— ЭБС «IPRbooks», по паролю | 10 |
| *Дополнительная литература* |
|  |  | НТБ  |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт | 1. Н.Н.Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012.
 | 25 | 10 |
| 2 | Физическая культура и спорт | 1. Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. Основы здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2008.
 | 150 | 10 |
| 3 | Физическая культура и спорт | 1. Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2009.
 | 203 | 10 |
| 4 | Физическая культура и спорт | 1. Е.А. Лазарева. «Методические основы занятий волейболом в вузе»: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2010.
 | 1 | 10 |
| 5 | Физическая культура и спорт | 1. Е.А.Лазарева. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. Учебное пособие. М.: изд-во МГСУ, 2012.
 | 20 | 10 |
| 6 | Физическая культура и спорт | 1. В.А. Никишкин, Л.М. Крылова. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ 2009.
 | 1 | 10 |
| 7 | Физическая культура и спорт | 1. А.Ю. Барков. Организация тренировочного процесса по вольной борьбе. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012.
 | 24 | 10 |
| 8 | Физическая культура и спорт | В.С. Гарник. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012. | 25 | 10 |
| 9 | Физическая культура | В.С. Гарник. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012 | 25 | 10 |
| 10 | Физическая культура и спорт | Н.Н. Бумарскова. Нарушения сна у студентов и его коррекция. Монография, М.: Изд-во МГСУ, 2014 | 3 | 10 |
|  |  | ЭБС АСВ |  |  |
| 1 | Физическая культура и спорт | Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бумарскова Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 128 c. | [www.iprbookshop.ru/](http://www.iprbookshop.ru/) 30430. | 10 |
| 2 | Физическая культура и спорт | Университетское образование. Традиции и современность. Межвузовская городская научно-практическая конференция [Электронный ресурс]: сборник трудов/ Ш.М. Мунчаев [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2009.— 207 c | <http://www.iprbookshop.ru/>17000. | 10 |
| 3 | Физическая культура и спорт | Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 330  | <http://www.iprbookshop.ru/> 35346 | 10 |
| 4 | Физическая культура и спорт | Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва)/ О.В. Борисова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 272 c. | <http://www.iprbookshop.ru/>23726 | 10 |
| 5 | Физическая культура и спорт | Место физической культуры и спорта в подготовке конкурентоспособных специалистов. Выпуск 3 [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции МГСУ (17-18 июня 2010 г., Москва.)/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010.— 256 c. | <http://www.iprbookshop.ru/>16376 | 10 |
| 6 | Физическая культура и спорт | Никишкин В.А. Как выдержать год подготовки в вуз [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Никишкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2008.— 56 c. | <http://www.iprbookshop.ru/> 16982 | 10 |
| 7 | Физическая культура и спорт | Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 326 c | <http://www.iprbookshop.ru/>35347 | 10 |
| 8 | Физическая культура и спорт | Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. Выпуск 7 [Электронный ресурс]: сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.)/ А.Ю. Барков [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 598 c | <http://www.iprbookshop.ru/>26849 | 10 |
| 9 | Физическая культура и спорт | Университетское образование. Традиции и современность. Межвузовская городская научно-практическая конференция [Электронный ресурс]: сборник трудов/ Ш.М. Мунчаев [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2009.— 207 c | <http://www.iprbookshop.ru/>17000. | 10 |
| 10 | Физическая культура и спорт | Гарник В.С. Самбо [Электронный ресурс]: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие/ Гарник В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 191 c. | <http://www.iprbookshop.ru/>20028 | 10 |
| 11 | Физическая культура и спорт | Интеграция, партнерство и инновации в строительной науке и образовании [Электронный ресурс]: сборник докладов международной научной конференции/ P. Berkowski [и др.].— Электрон .текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет | <http://www.iprbookshop.ru/>20048 | 10 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса |
| «Российскоеобразование» - федеральныйпортал | http://www.edu.ru/index.php |
| Научная электронная библиотека | http://elibrary.ru/defaultx.asp? |
| Электронная библиотечная система IPRbooks | http://www.iprbookshop.ru/ |
| Федеральная университетская компьютерная сеть России | http://www.runnet.ru/ |
| Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"  | http://window.edu.ru/ |
| Научно-технический журнал по строительству и архитектуре «Вестник МГСУ» | http://www.vestnikmgsu.ru/ |
| Научно-техническая библиотека МГСУ | http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/ |
| раздел «Кафедры» на официальном сайте МГСУ | http://www.mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/ |

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

Врачебные обследования студента 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 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 многоборье ГТО.

В специальное учебное 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 учебное 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.

Перевод студентов из групп одного учебно - методического отделенияв другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного семестраВ случае изменения медицинской группы студента, переход студента в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

Для студентов специальной медицинской группы «А» и «Б».

1. Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
2. Работа по темам самостоятельных занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам.
3. Анализ литературы по вопросам самостоятельных занятий.
4. Ознакомление со структурой и оформлением индивидуальной программы.
5. Изучение научной, учебной, учебно-методической и другой литературы.

Отбор необходимого материала для написания индивидуальных программ.

1. **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**
	1. *Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса*

*Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Наименование программного обеспечения | Тип лицензии |
| 1 | Физическая культура и спорт | MicrosoftWindows | DreamSparksubscription |
| 2 | Физическая культура и спорт | Microsoft Office | Open License |

* 1. *Перечень информационных справочных систем*

Информационно-библиотечные системы

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование ИБС | Электронный адрес ресурса |
| Научная электронная библиотека | http://elibrary.ru/defaultx.asp? |
| Электронная библиотечная система IPRbooks | http://www.iprbookshop.ru/ |
| Научно-техническая библиотека МГСУ | http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/ |

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

Учебные занятия по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид учебного занятия | Наименование оборудования | № и наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Практическиезанятия | Волейбольная сетка, стойки-5;Баскетбольный щит с кольцами, сетками-2 Гантели 1кг. - 18штгантели 2кг-2 Наклонные доски для пресса-6;Стенка для альпинизма-1;Табло малое, универсальное-1Мяч в\б-5Мяч ф\б-2Палка гимнастическая Мяч набивной-10 | Спортивный зал №114, (волейбол, баскетбол, гандбол, теннис, альпинизм, промышленный альпинизм) |
| 2 | Практическиезанятия | Щиты с кольцами, сетками стационарные-Щиты с кольцами, сетками подъемные2;Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-2;Табло большое, универсальное-1;Перекладина гимнастическая-1Мяч б-б-45штМяч набивной-10Фишки для обводки мячом Коврики гимнастические | Спортивный зал№ 126 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон) |
| 3 | Практическиезанятия | Волейбольные стойки - 6с сетками-4 Баскетбольный щит с кольцами, сетками-6; Табло малое, универсальное-1Шведская стенка 9 секций Мячи волейбольные | Спортивный зал№ 132 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон) |
| 4 | Практическиезанятия | Борцовский ковер-2;Маты (1\*2 м.)-14;Канат-1 | Спортивный зал №105 (борьба, самбо, вольная, греко-римская, дзюдо, боевое самбо) |
| 5 | Практическиезанятия | Перекладина гимнастическая 1;Кольца гимнастические-1;Брусья муж.гимнастические-1;Конь гимнастический-1;Козёл гимнастический-1;Бревно гимнастическое-1;Помост гимнастический-1;маты гимнастический-4;Мост гимнастический-1;Станок гимнастический с зеркалами-3Мяч набивной-10,гимнастическая палка-10гимнастическая палка-10гантели 1кг-12штобруч гимнастический-5Амортизаторы-30штКоврики гимнастические | Спортивный зал №136 (спортивная гимнастика, аэробика, фитнес аэробика, акробатика) |
| 6 | Практическиезанятия | Ковер татами (20\*16)-2;Канат-1;Груша борцовская-1;Настенная волейбольная стойка с сеткой-2;Баскетбольный щит с кольцами, сеткой-4;мяч в\б-5штшведская стенка-10секцийНавесной турник, гантели 2кг.-10шт. палка гимнастическаяАмортизатор(эспандер)Мяч баскетбольные - 3шт. Скакалки-20шт | Спортивный зал № 107  |
| 7 | Практическиезанятия | Хореографический станок с зеркалами степ-платформа-15, мяч для фитнеса-7 Коврики гимнастические | Балетный класс для занятий пластикой и хореографией №201  |
| 8 | Методико-практические занятия | Стол-26;Стулья-62;Компьютер-1;Проектор-1;Экран проектора-1 | Аудитория №301 (семинары, лекции, шахматы) |
| 9 | Практическиезанятия | Стеллаж для ботинок-32Стеллаж для лыж-32ЛыжиБотинки лыжные, палки лыжные | Подсобное помещение |
| 10 | Практическиезанятия | Горизонтальная скамейка со стойкой для жима штаги-4;Горизонтальная скамейка без стойкой для жима штаги-3;Вертикальные стойки для приседания-4;Помост тяжелоатлетический-4;Силовая рама-1;Скамейка для пресса-1;Силовой тренажер бицепс-1;Силовой тренажер ботерфляй-1;Скамья для жима лежа вниз головойЧетырехсторонний грузоблочный силовой тренажер-1;Тренажер для ног-1;Тренажер для жима штанги под углом 45 градусов-1; Присед машинаАрмстол-6; Машина СКОТА Многофункциональный тренажер Тренажер для пресса-2;Тренажер для жима штанги-1;Беговая дорожка-1Гриф до 400кг. Весы ВМ, гриф кривойГантели2х кг.-10шт, гиря 16кг.-4штгиря 32кг.-4штДиск олимпийский 10кг.-10Замок олимпийский -12штГриф20кг-9шт,-14кг.-5шт.,12кг.-1шт,Диск обрезиненный2,5кг, гимнастическая стенка -6секций, Диски50кг.-2шт,-25кг.-30шт,-20кг.-23шт | Спортивный зал №141 (гиревой спорт, пауэрлифтинг, силовое двоеборье, тренажеры,армспорт ) |
| 11 | Практическиезанятия | Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-6;Щиты с кольцами, сетками стационарные-4; | Универсальные спортивные площадки при Дворце Спорта, две площадки при общежитии (волейбол, баскетбол, мини – футбол, регби) |

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образованияи с учетом рекомендаций и примерной основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 08.03.01."Строительство".