

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОСКОВСКИЙ
 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1. Б.6	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки / специальности	15.04.03.
Направление подготовки / специальность	Прикладная механика
Наименование ОПОП магистерская программа	Механика деформируемого твердого тела
Год начала подготовки	2013-2014
Уровень образования	магистратура
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	2014	2015	2016	
Номер протокола	№ 2	№ 2		
Дата заседания кафедры «Физического воспитания и спорта»	29.08.14	31.08.15		

Рабочая программа утверждена и согласована:

Подразделение / комиссия	Должность	ФИО	подпись	Дата
Методическая комиссия	председатель	Леонтьев А.Н.		
НТБ	директор	Ерофеев О.Р.		
ЦОСП	начальник	Беспалов А.Е.		

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения 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.

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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	По УП ОК - 10	Знает- профессионально-прикладную физическую культуру, основы физиологии труда, мотивацию в освоении профессии, профессиональный отбор, производственную физическую культуру и в свободное время, средства повышения работоспособности, профилактики профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессиональной адаптации.	31
		Знает - профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекцию.	32
		Умеет-применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	У1
		Умеет - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, индивидуальной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У2
		Имеет навык – использования средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н1
		Имеет навык– разработки и	Н2

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		реализации индивидуальных комплексных программ собственного оздоровления и членов своей семьи.	

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» находится в разделе «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 15.04.03 "Механика деформируемого твердого тела" и является обязательной к изучению.

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

Для усвоения теоретического материала и освоения самостоятельных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен владеть знаниями биологии, безопасности жизнедеятельности и знаниями программного материала и умениями, изучаемыми и формируемыми в общеобразовательной школе и в высшей школе квалификации бакалавриата.

Требования к входным знаниям, умениям и навыкам студента:

Знать:

- основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;

- организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;

- основы здорового образа и спортивного стиля жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности;

- методические принципы и методы физического воспитания, общую и специальную физическую подготовку, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивную тренировку, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, разминку, вработывание, общую и моторную плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, градацию интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена;

- формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическую и функциональную подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;

- формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

- диагностику состояния здоровья и его оценку, врачебный контроль, самоконтроль (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;

- реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

- психофизиологическую характеристику умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

Уметь:

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;

- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;

- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;

- применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;

- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;

- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;

- применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика);

- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы, аудиовидеотеки и пр.).

Иметь навыки:

- эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.);

- применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;

- самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;

-составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности;

-оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.

-обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта;

-индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;

-осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта;

-направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;

-проведения производственной гимнастики и применения «малых форм» физической культуры;

-определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста;

-подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;

-составления и реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.

Дисциплины "Физическая культура и спорт" базовая и элективная являются предшествующими и формируют необходимые теоретические знания, практические умения и навыки для самостоятельной работы магистров.

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 1 зачетная единица 36 академических часов.

(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)

Структура дисциплины:

Форма обучения - очная

№ 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)
				Самостоятельная работа	
1	Физическая культура и спорт	2	1-6	14	ИП совершенствования ПВК

		2	7-14	18	ИП оздоровления
		2	15-16	4	зачет
	Итого:	2	16	36	зачет

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*

Учебным планом практические занятия не предусмотрены.

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

(при наличии выделенных часов контактной работы в учебном плане)

Учебным планом групповые консультации не предусмотрены.

5.5. *Самостоятельная работа*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание работы	Кол-во акад. часов
1	Физическая культура и спорт	Оценка физического развития, психофизического состояния, физической подготовленности и их коррекции.	2 часа.
		Определение собственного функционального состояния, функциональных резервов и разработка программы тренировки для повышения его уровня.	2 часа.
		Оценка собственной интеллектуальной деятельности при обучении в магистратуре, ее успешности и способы ее улучшения.	1 часа.
		Анализ своего образа жизни, его эффективности и пути его совершенствования по режиму труда и отдыха, сна и структуры питания.	4 часа.
		Определение биологического возраста.	2 часа.
		Разработка программы оздоровления на текущий период и на перспективу, критерии ее эффективности.	4 часа.
		Диагностика эффективности применяемых реабилитационных средств по коррекции всех показателей контроля.	4 часа.
		Определение соответствия государственным требованиям всероссийского комплекса ГТО в своей возрастной группе.	1 часа.
		Анализ соответствия психофизической модели выпускника магистратуры МГСУ.	2 часа.
		Разработка программы совершенствования профессионально важных качеств.	4 часа.
		Разработка индивидуальной программы оздоровления.	6 часа.
	Подготовка к зачету.	4 часа.	
	Итого:		36 часов

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

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

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

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

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения)	
	1	
ОК -10	+	

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

7.2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код показателя освоения)	Форма оценивания			Обеспеченность оценивания компетенции
		Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
		Индивидуальная программа совершенствования ППК	Индивидуальная программа оздоровления		
1	2	3	4	5	6
ОК-10	3 1	+	+	+	+
	3 2	+	+	+	+
	У 1	+	+	+	+
	У 2	+	+	+	+
	Н 1	+	+	+	+
	Н 2	+	+	+	+
ИТОГО		+	+	+	+

7.2.2. 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.

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

Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.

7.2.4. Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
31	Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости	Имеет четкое представление о мотивации, об основных формах, методах и средствах

	профессионально-прикладной физической культуры.	профессионально-прикладной физической культуры.
32	Не обладает необходимыми знаниями по вопросу профессионально-прикладную физической подготовки.	Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу излагает их.
У1	Не умеет применять формы, средства и методы профессионально-прикладной физической культуры	Умеет применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.
У2	Не справляется с поставленной задачей разработки индивидуальной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья	Умеет тесно увязать теорию с практикой, в разработке индивидуальной комплексной программы реабилитации и 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

Разработка программы совершенствования профессионально важных качеств.

Перечень необходимых сведений для разработки программы совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Профессионально важные качества		
Оценка психических возможностей	Интеллектуальные способности	Словесно-логические
		Вычислительные
		Пространственные
		Оперативные
		Быстрота мышления
	Социально-психологические качества	Нервно-эмоциональная устойчивость
		Нормативность
		Исполнительность
		Организаторские способности
	Черты характера	Коммуникабельность
Добросовестность (надежность)		
Анализ ценки психофизических качеств и способы их коррекции	Выносливость	Общая
		Статическая
		Динамическая
	Сила	
	Быстрота	
	Равновесие	
	Координация	
Психофизиологические резервы	Зрение	Острота зрения
		Глазомер
	Зрительно-моторная реакция	
	Слухо-моторная реакция	
	Определение устойчивости функций основных систем и их	Сердечно-сосудистая
		Нервная
Дыхательная		
Опорно-двигательный аппарат (ОДА)		

Профессионально важные качества			
совершенствование	Вестибулярный аппарат		
	Геоклиматическая устойчивость		
	Координация		
	Работоспособность	Умственная	
			Физическая
Познавательные функции мозга	Память	Вербальная	
		Зрительная	
		Слуховая	
		Двигательная	
		Объем	
	Внимание	Концентрация	
		Переключение	
		Объем	

Перечень необходимых сведений для разработки индивидуальной программы оздоровления.

Профиль здоровья	Самооценка общего и профессионального здоровья
	Наличие возможных заболеваний и отклонений в состоянии здоровья
	Уровень адаптации организма
Образ жизни	Мотивация образа жизни
	Оптимальный режим двигательной активности, его обоснования
	Применяемые средства и методы физической культуры (виды спорта, системы физических упражнений)
	Структура рационального питания
	Разумное чередование труда и отдыха
Повышение уровня здоровья	Улучшение здоровья: духовного, социального
	Применяемые педагогические, психологические и медико-биологические средства реабилитации
	Закаливание
	Очищение организма
	Повышение иммунитета
	Самоконтроль

7.3.3. Промежуточная аттестация

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

Примерный перечень вопросов для зачета:

1. Анализ оценки физического развития и подготовленности, функциональных резервов своего организма.
2. Перечислить основные способы необходимой коррекции физической и функциональной подготовленности.
3. Определить эффективность собственного образа жизни.
4. Анализ своего биологического возраста и его коррекции.
5. Критерии эффективности разработанной индивидуальной программы оздоровления.
6. Требования Всероссийского комплекса ГТО в своей возрастной группе.
7. Оценка собственного соответствия психофизической модели магистра строительной отрасли.

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, назначенным письменным распоряжением по кафедре. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
- Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра.
- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

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

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы, количество страниц	Количество экземпляров печатных изданий	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину (модуль)
1	2	3	4	5
<i>Основная литература</i>				
НТБ				
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред.Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
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	2000
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 с.—	http://www.iprbookshop.ru/15491 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000

2	Физическая культура и спорт	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2011.— 350	http://www.iprbookshop.ru/20295 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000
<i>Дополнительная литература</i>				
		НТБ		
1	Физическая культура и спорт	А.Ю. Барков. Вольная борьба в высших учебных заведениях строительного профиля: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
2	Физическая культура и спорт	Н.Н. Бумарскова. Организация и методика занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
3	Физическая культура и спорт	Н.Н.Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
4	Физическая культура	Никишкин. Основы здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2008.	100	2000
5	Физическая культура и спорт	Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2009.	100	2000
6	Физическая культура и спорт	Е.А. Лазарева. «Методические основы занятий волейболом в вузе»: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2010.	200	2000
7	Физическая культура и спорт	Е.А.Лазарева. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. Учебное пособие. М.: изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
8	Физическая культура и спорт	В.А. Никишкин, Л.М. Крылова. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ 2009.	100	2000
9	Физическая культура и спорт	А.Ю. Барков. Организация тренировочного процесса по вольной борьбе. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012.	100	2000

10	Физическая культура и спорт	В.С. Гарник. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
11	Физическая культура и спорт	В.С. Гарник. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012	100	2000
12	Физическая культура и спорт	Н.Н. Бумарскова. Нарушения сна у студентов и его коррекция. Монография, М.: Изд-во МГСУ, 2014	100	2000
		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 с.	http://www.iprbookshop.ru/30430 .	2000
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 с	http://www.iprbookshop.ru/17000 .	2000
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	2000
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 с.	http://www.iprbookshop.ru/23726	2000

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 с.	http://www.iprbookshop.ru/ 16376	2000
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 с.	http://www.iprbookshop.ru/ 16982	2000
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 с	http://www.iprbookshop.ru/ 35347	2000
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 с	http://www.iprbookshop.ru/ 26849	2000
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 с	http://www.iprbookshop.ru/ 17000.	2000

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 с.	http://www.iprbookshop.ru/ 20028	2000
11	Физическая культура и спорт	Интеграция, партнерство и инновации в строительной науке и образовании [Электронный ресурс]: сборник докладов международной научной конференции/ Р. Berkowski [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет	http://www.iprbookshop.ru/ 20048	2000

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

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

Организация деятельности обучающегося

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.

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

11.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

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

11.3. Перечень информационных справочных систем

Информационно-библиотечные системы

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

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

Учебные занятия по 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	Зачет	Компьютер LenovoThinkPad L510. Проектор iNFOCUS IN1501. Экран проектора ProjectaScreensForProfessional	Аудитория № 301 ДС МГСУЯрославское шоссе д.26 к.11

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования с учетом рекомендаций и примерной основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 15.04.03 «Прикладная механика» магистерская программа "Механика деформируемого твердого тела"