

**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. В.ДВ	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)

Код направления подготовки	23.03.02
Направление подготовки	Наземные транспортно-технологические комплексы
Наименование ОПОП (профиль)	Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование (Академический бакалавриат)
Год начала подготовки	2013 - 2014
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	очно -заочная

**Разработчики:**

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

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

должность	подпись		ученая степень и звание, ФИО	
Заведующий кафедрой			профессор Никишкин В.А.	
год обновления	2015	2016	2017	2015
Номер протокола	№2			
Дата заседания кафедры Физической культуры и спорта	31.08.15			

**Рабочая программа утверждена и согласована:**

Подразделение / комиссия	Должность	ФИО	подпись	Дата
Методическая комиссия	Председатель	Густов Д.Ю.		
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

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.	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 выбранный вид спорта или 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	У8

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У9
		Умеет- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	У10
		Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У11
		Умеет- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.).	У12
		Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.).	Н1
		Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.	Н2
		Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	Н3
		Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно - восстановительной направленности.	Н4
		Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.	Н5
		Имеет навыки обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки.	Н6
		Имеет навыки-осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.	Н7

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления.	Н8
		Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры.	Н9
		Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профиограмм специалиста;	Н10
		Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н11
		Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.	Н12

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

«Физическая культура и спорт» находится в разделе элективных дисциплин основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 23.03.02 "Наземные транспортно-технологические комплексы" и является 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.

### 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 - 328 академических часов.

*Структура дисциплины:*

*Форма обучения - очно - заочная:*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)
				Контактная работа с обучающимися
				Самостоятельная практическая работа студентов
1 2 3 4 5 6 7	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта	1	1- 16	48
1 2 3 4 5 6 7	Лыжный спорт Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Прикладная аэробика Спортивные игры Легкая атлетика Циклические виды спорта	2	1-16	34
	Итого за 1 курс:	1-2	32	82
1 2 3 4 5 6 7	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта	3	1-16	48

1 2 3 4 5 6 7	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта	4	1-16	34
	Итого за 2 курс	3-4	32	82
1 2 3 4 5 6 7	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта	5	1-16	48
1 2 3 4 5 6 7	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта	6	1-16	34
	Итого 3 курс	5-6	32	82
1 2 3 4 5 6 7	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта	7	1-16	48
1 2 3 4 5 6 7	Легкая атлетика Общая физическая подготовка Профилактическая оздоровительная гимнастика Спортивные игры Подвижные игры Прикладная аэробика Циклические виды спорта	8	1-16	34
	Итого 4 курс	7-8	32	82
	Итого	8	128	328

**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*  
*Учебным планом консультации не предусмотрены.*
- 5.5. *Самостоятельная работа.*  
*Форма обучения - очно - заочная:*

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия
1	Легкая атлетика	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности.
2	Общая физическая подготовка (ОФП):	Средства и методы ОФП: 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, сложно координационные гимнастические упражнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
3	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	Освоение 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. Освоение комплексов упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков

		<p>правильного дыхания во время выполнения упражнений. Овладение дыхательными упражнениями (по методике йоги, бодифлекса, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленными на активизацию дыхательной и сердечно - сосудистой системы. Закаливание в т.ч. занятия на улице. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йоги, пилате-с, бодифлекса, стретчинга и др. Освоение методов (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Освоение методов проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Освоение средств и методов производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>
4	Элементы различных спортивных игр	Освоение элементов техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, тенниса, бадминтона настольного тенниса и т.д.. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. двухсторонняя игра.
5	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Эстафеты с предметами и без них.
6	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.
7	Циклические виды спорта	Овладение техникой передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и четырехшажному ходу, одновременных ходов (бесшажному, одношажному, двухшажному) и коньковому ходу. Овладение техникой передвижения на коньках, велосипеде, плавания и пр.
8	Единоборства	Овладение техническими приемами разных видов борьбы (самбо, вольная борьба и пр.) и их совершенствование.
9	Силовые виды спорта	Овладение техническими приемами разных видов силовых видов спорта (тяжелая атлетика, армспорт и пр.) и их совершенствование.

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

*Учебным планом самостоятельная работа не предусмотрена.*

## 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*

*Форма обучения - очно - заочная:*

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

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*

*Учебным планом оценивание компетенций не предусмотрено.*

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 предусмотрено.*

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

Учебным планом зачет не предусмотрен.

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

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

#### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

## ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	Или на 5 км (мин, с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	37.00 Без учета времени	35.00 Без учета времени	31.00 Без учета времени	38.00 Без учета времени	36.00 Без учета времени	32.00 Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### 7.3.2. Промежуточная аттестация

Учебным планом промежуточная аттестация не предусмотрена.

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

## 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.—	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15491">http://www.iprbookshop.ru/15491</a> .— 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 с.—	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20295">http://www.iprbookshop.ru/20295</a> .— 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. Л.М. Крылова, В.А.	100	2000
4	Физическая культура и спорт	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/30430">www.iprbookshop.ru/30430</a> .	2000
2	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35346">http://www.iprbookshop.ru/35346</a>	2000
3	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16982">http://www.iprbookshop.ru/16982</a>	2000

4	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35347">http://www.iprbookshop.ru/35347</a>	2000
5	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20028">http://www.iprbookshop.ru/20028</a>	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	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp?">http://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Электронная библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Федеральная университетская компьютерная сеть России	<a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a>
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Научно-технический журнал по строительству и архитектуре «Вестник МГСУ»	<a href="http://www.vestnikmgsu.ru/">http://www.vestnikmgsu.ru/</a>
Научно-техническая библиотека МГСУ	<a href="http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/">http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/</a>
раздел «Кафедры» на официальном сайте 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)**

Врачебные обследования студенты должны пройти перед началом занятий по физическому воспитанию на первом курсе, повторно на втором, третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма.

Студенты без отклонений в здоровье занимаются по программе общей физической подготовки по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, борьба, силовой подготовки и др.

Студенты с отклонениями в здоровье должны заниматься корригирующей гимнастикой и отдельными видами спорта с малой и умеренной интенсивностью нагрузки.

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

*11.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса*

*Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса*

*11.2. 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 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 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	Практические занятия	Борцовский ковер-2; маты (1*2 м.)-14; канат-1	129337 г. Москва, Ярославское шоссе, д.26,кор. 11  Спортивный зал №105 (борьба, самбо, вольная, греко-римская, дзюдо, боевое самбо)



2	Практические занятия	Волейбольная сетка, стойки-5; баскетбольный щит с кольцами, сетками-2; гантели 1кг. - 18шт гантели 2кг-2, мяч в\б-5, мяч ф\б2 табло малое, универсальное-1 палка гимнастическая мяч набивной-10 наклонные доски для пресса-6; стенка для альпинизма-1	Спортивный зал №114, (волейбол, баскетбол, гандбол, теннис, альпинизм, промышленный альпинизм) ДС МГСУ Ярославская д.26 к.11
3	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 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон)
4	Практические занятия	Волейбольные стойки - 6 с сетками-4, баскетбольный щит с кольцами, сетками-6; табло малое, универсальное-1, шведская стенка 9 секций, мячи волейбольные	Спортивный зал № 132 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон)
5	Практические занятия	Перекладина гимнастическая 1; кольца гимнастические-1; брусья муж. гимнастические-1; конь гимнастический-1; козёл гимнастический-1; бревно гимнастическое-1; помост гимнастический-1; маты гимнастический-4; мост гимнастический-1; станок гимнастический с зеркалами-3 мяч набивной-10, гимнастическая палка-10, гимнастическая палка-10 гантели 1кг-12шт, обруч гимнастический-5, амортизаторы-30шт коврики гимнастические	Спортивный зал №136 (спортивная гимнастика, аэробика, фитнес аэробика, акробатика)

6	Практические занятия	Ковер татами (20*16)-2; канат-1;груша борцовская-1; настенная волейбольная стойка с сеткой-2; баскетбольный щит с кольцами, сеткой-4; мяч в\б-5шт шведская стенка-10секций навесной турник,гантели 2кг.-10шт. палка гимнастическая, амортизатор (эспандер),мяч баскетбольные - 3шт. скакалки-20шт	Спортивный зал № 107 спецгруппы
7	Практические занятия	Хореографический станок с зеркалами степ-платформа-15, мяч для фитнеса-7 коврики гимнастические	Балетный класс для занятий пластикой и хореографией №201
8	Практические занятия	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 тренажер1;тренажер для ног1; тренажер для жима штанги под углом 45 градусов-1; присед машина армстол-6; машина СКОТА многофункциональный тренажер тренажер для прессы-2; тренажер для жима штанги-1;беговая дорожка-1 гриф до 400кг. весы ВМ, гриф кривой гантели2х кг.-10шт, гиря 16кг.-4шт гиря 32кг.-4шт,диск олимпийский 10кг.-10,замок олимпийский -12шт гриф20кг-9шт,-14кг.-5шт.,12кг.-1шт, диск обрезиненный2,5кг, диски50кг.-2шт,-25кг.-30шт,-20кг.-23шт, гимнастическая стенка -6 секций,	Спортивный зал №141 (гиревой спорт, пауэрлифтинг, силовое двоеборье, тренажеры, армспорт )
9	Практические занятия	Стеллаж для ботинок-32, стеллаж для лыж-32, лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные	Подсобное помещение

10	Практические занятия	Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-6; щиты с кольцами, сетками стационарные-4;	Универсальные спортивные площадки при Дворце Спорта, две площадки при общежитии (волейбол, баскетбол, мини – футбол, регби)
----	----------------------	--	---

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и с учетом рекомендаций и примерной основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 23.03.02 "Наземные транспортно-технологические комплексы".