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	08.03.01.
Направление подготовки	Строительство
Наименование ОПОП (профиль)	Теплогазоснабжение и вентиляция (Прикладной бакалавриат)
Год начала подготовки	2013 - 2014
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	2014	2015	2016	
Номер протокола	№2	№2		
Дата заседания кафедры Физической культуры и спорта	29.08.14	31.08.15		

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

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 реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У8

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		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
		Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления.	Н8

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры.	Н9
		Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм 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 08.03.01 "***Строительство"*** 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 акад.часа.
Структура дисциплины:
Форма обучения - очная:
а) для студентов основной и подготовительной группы

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы ,включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации*(по семестрам)*
				Контактная работа с обучающимися		
				Практические занятия	В т. ч. методико-практические занятия	
1	Легкая атлетика	1	1- 4	16	2	Тестирование по программе мониторинга №1
2	Специализация	1	5-16	34	2	Тестирование по программе мониторинга №2
3	Общая и специальная физическая подготовка	1	1-16	22	2	
	Итого:	1	1-16	72	В т.ч. 6	Зачет
1	Лыжный спорт	2	1- 4	10	1	
2	ОФП,СФП	2	5-16	12	4	
3	Специализация	2	5-12	18	2	Тестирование по программе мониторинга №2
4	Легкая атлетика	2	13-16	8	1	Тестирование по программе мониторинга №3
	Итого:	2	1-16	48	В т.ч.8	Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	32	120	В т.ч.14	Зачет
1	Легкая атлетика	3	1-4	16	1	Тестирование №1
2	ОФП,СФП	3	1-16	14	2	
3	Специализация	3	5-16	34	1	Тестирование №2
	Итого:	3	1-16	64	В т.ч.4	Зачет
1	Лыжный спорт	4	1-4	8		
2	ОФП,СФП	4	5-16	8	2	
3	Специализация	4	5-12	16		Тестирование №2
4	Легкая атлетика	4	13-16	8		Тестирование №3
	Итого:	4	1-16	40	В т.ч.2	Зачет
	Итого за 2 курс	3-4	32	104	В т.ч.6	Зачет
1	Легкая атлетика	5	1-4	16	1	Тестирование №1
2	ОФП,СФП, ППФП	5	1-16	14	2	
3	Специализация	5	5-16	28	1	Тестирование №2
	Итого:	5	1-16	64	В т.ч.4	Зачет
1	ОФП,СФП,ППФП	6	1-16	12	4	
2	Специализация	6	1-12	20		Тестирование №2
3	Легкая атлетика	6	13-16	8		Тестирование № 3
4	Лыжный спорт			8*		
	Итого:	6	1-16	40	В т.ч.4	Зачет
	Итого 3 курс	5-6	32	104	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.*

б) для студентов специальной медицинской группы "А"

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы ,включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости*(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации*(по семестрам)*
				Контактная работа с обучающимися		
				Практические занятия	В т. ч. МПЗ	
1	Легкая атлетика	1	1- 4	16	2	Тестирование по программе мониторинга №1
2	Общая физическая подготовка	1	1-16	18	2	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1	1-16	28	2	Реферат
4	Подвижные игры	1	1-16	10		
	Итого:	1	1-16	72	В т.ч. 6	Зачет
1	Лыжный спорт	2	1- 4	8	1	
2	Общая физическая подготовка	2	1-16	10	3	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	1-16	14	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	8	1	Тестирование по программе мониторинга №3
	Итого;	2	1-16	48	В т.ч. 8	Зачет
	Итого за 1 курс:	1-2	32	120	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	10	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	40	В т.ч.2	Зачет

	Итого за 2 курс	3-4	32	104	В т.ч.6	Зачет
1	Легкая атлетика	5	1-4	16	1	Тестирование № 1
2	Общая физическая подготовка	5	1-16	14	2	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	5	1-16	22	1	Реферат или коррекция индивидуального комплекса ФУ
4	Прикладная аэробика	5	5 - 10	6		
5	Спортивные игры	5	11-16	6		
	Итого:	5	1-16	64	В т.ч.4	Зачет
1	Общая физическая подготовка	6	1-16	10	4	
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1-12	14		Коррекция индивидуального комплекса ФУ
3	Прикладная аэробика	6		8		
4	Легкая атлетика	6	13-16	8		Тестирование №3
5	Лыжный спорт			8*		
	Итого:	6	1-16	40	В т.ч.4	Зачет
	Итого 3 курс	5-6	32	104	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.*

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.

Методико-практические занятия.

№ 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, техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и избранным видом спорта, техника безопасности и правила поведения в спортивных залах.	1
		Методика жизненно важных навыков. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, гимнастика, спортивные игры).	4
2	Специализация	Избранный вид спорта . Основы технических приемов, индивидуальной тактики, правил соревнований(основная и подготовительная группа)	1
		Лечебная физическая культура.	

		Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК (СМГ"А")	
		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	Легкая атлетика	Техника безопасности. Техники безопасности на занятиях по физической культуре	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
		Избранный вид спорта.Основы групповой тактики, правил соревнований, судейства(основная и подготовительная группа)	1
		Лечебная физическая культура. Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося (СМГ"А")	
	3 курс		8
1	Легкая атлетика	Техника безопасности. Техники безопасности на занятиях по физической культуре	1
		Мышечная релаксация. Средства и методы мышечной релаксации.	1
2	Специализация	Избранный вид спорта. Основы командных тактических действий, совершенствование навыков судейства(основная и подготовительная группа)	1
		Лечебная физическая культура. Комплексность	

		применения методик ЛФК (СМГ"А")	
		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 основного и подготовительного отделения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
	1 курс		120
1	Занятия по избранным видам спорта	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), гимнастика, единоборства, силовые виды спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика).Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками, техническими приемами и индивидуальной тактикой в избранном виде спорта.	52
2	Общая и специальная физическая подготовка	Включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, строевые упражнения, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, элементы шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилате-с, йога и т.д.);	34
3	Легкая атлетика	Обучение технике старта, бега на различные дистанции, по виражу, эстафетному бегу.	24
4	Лыжная подготовка	Обучение технике и методика обучения способам передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и четырехшажному ходу, одновременных ходов (бесшажному, одношажному, двухшажному) и коньковому ходу. Обучение технике перехода с хода на ход, спусков, поворотов в движении, торможения, преодоления подъемов и препятствий.	10
	2 курс		104

1	Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений	Совершенствование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта(технических приемов, групповой тактики, специальных физических качеств)	50
2	ОФП, СФП	Включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, элементы шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.);	22
3	Легкая атлетика	Обучение различным видам бега, направленное на развитие быстроты, общей и специальной выносливости, силы; освоение тактики бега	24
4	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов, тактики индивидуального и эстафетного бега на лыжах, психофизических качеств и повышение уровня общей работоспособности	8
	3 курс		104
1	Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений	Совершенствование спортивной подготовленности в избранном виде спорта. (Технических приемов, командной тактики, специальных физических качеств)	60
2	ОФП, СФП, ППФП	Комплексы упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Основы коррекции профессионально важных качеств и функционального состояния организма. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)	22
3	Легкая атлетика	Совершенствование техники и тактики бега, старта и финиша; аэробных и анаэробных возможностей организма студентов	22

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	72

		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.	
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.	72
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.	20
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.	10
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, пилате-с, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам	110

		(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.	
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.	16

Содержание занятий для студентов специального медицинского отделения группы "Б"

Студенты специальной медицинской группы "Б", полностью освобожденные врачами от практических занятий по "Физической культуре и спорту", занимаются самостоятельно по индивидуальной программе.

1 этап.

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

2 этап.

Студенты СМГ "Б" занимаются самостоятельно по индивидуальной программе, разработанной преподавателем и при постоянных их консультировании, носящими прежде всего лечебно-профилактическое и оздоровительное направление.

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

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

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

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

5.4. Групповые консультации по курсовым работам/курсовым проектам

Учебным планом консультации не предусмотрены.

5.5. Самостоятельная работа.

Учебным планом самостоятельная работа не предусмотрена.

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

Основная и подготовительная группа

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

Специальная медицинская группа

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения)					
	1	2	3	4	5	6
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

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	Тестирование2	Тестирование3	нормативы	Составление и проведение комплексов: УГ,ОРУ,ПГ, ППФК.	Зачет	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ОК -8	У 1	+	+					+	+	+
	У 2	+	+					+	+	+
	У3	+	+					+	+	+
	У 4	+	+					+	+	+
	У5	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	У6	+	+					+	+	+
	У7	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	У8	+	+					+	+	+
	У9	+	+					+	+	+
	У10	+	+					+	+	+
	У11	+	+					+	+	+
	У12		+					+	+	+
	Н 1		+	+			+	+	+	+
	Н 2		+					+	+	+
	Н 3		+					+	+	+
	Н 4		+					+	+	+
	Н 5		+	+	+	+	+	+	+	+
	Н 6		+	+	+		+	+	+	+
	Н7		+	+				+	+	+
	Н8		+	+				+	+	+
	Н9		+					+	+	+
	Н10		+	+	+	+	+	+	+	+
	Н11		+					+	+	+
	Н12	+	+					+	+	+
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 предусмотрено.

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
У 1	Не умеет использовать средства и методы физической культуры.	Умеет использовать средства и методы физической культуры.
У 2	Не умеет использовать виды и формы физической культуры.	Умеет использовать виды и формы физической культуры для самоопределения.
У3	Не умеет объяснить изменения в функционировании человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом .	Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом .
У 4	Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение.	Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.
У5	Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и др. параметров.	Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств.
У6	Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и самосовершенствования.	Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования.
У7	Не владеет методами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки.	Владеет методами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля.
У8	Не умеет применять средства и методы реабилитации.	Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации.
У9	Не может составить комплекс производственной гимнастики.	Может составить и провести занятие производственной гимнастики.
У10	Не имеет представления о организационных формах, средствах и методах ППФП.	Умеет применять организационные формы, средства и методы ППФП.
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	Навыки сформированы плохо и нет мотивации для их улучшения.	Жизненно важные умениями и навыками достаточно развиты.
Н2	Не занимается развитием своих физических качеств.	**П**рименяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств.
Н3	Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
Н4	Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях.	Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности.
Н5	Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья	Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья.
Н6	Обучающийся недостаточно овладел техникой и тактикой избранного вида спорта.	Имеет навыки в избранном виде спорта и постоянно их совершенствует.
Н7	Обучающийся, за все время учебы, не участвовал в спортивно-массовых	Обучающийся участвовал в организации или проведение массовых спортивных

	мероприятиях.	соревнованиях, или в судействе соревнований по избранному виду спорта.
Н8	Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления.	Использует средства реабилитации и восстановления.
Н9	Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя.	Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры
Н10	Не имеет представления о таком понятии, как профессиограмма.	Может составить профессиограмму специалиста.
Н11	Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП	Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.
Н12	Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья	Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья.

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. Студенты, относящиеся к подготовительной группе, сдают нормативы, оценивающие общефизическую подготовку, без учета времени.

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, скоростно-силовых, быстроты, гибкости, выносливости), характеристика вестибулярного аппарата студентов (проба Ромберга).

Тестирование №2

Оценка уровня подготовленности по избранному виду спорта и ПВК.

Тестирование № 3

Оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно-сосудистой системы (проба Руфье), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, быстроты, выносливости).

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 нормативов, включая три обязательных для контроля общей физической подготовленности.

I курс

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния студентов. Контроль за образом жизни.

Оценка общефизической и специальной подготовленности в избранном виде спорта.

II курс

Тесты контроля общей физической, специальной (спортивно-технической) подготовленности и функционального состояния студентов. Контроль индивидуального физического развития.

Оценка спортивно-технической подготовленности в избранном виде спорта.
III курс
Комплексные тесты оценки профессиональной психофизической готовности студентов.
Комплексная оценка спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

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.

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

М У Ж Ч И Н Ы

№ 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
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 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
Испытания (тесты) по выбору							
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)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	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
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.*

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", основного и подготовительного отделения, пропустивших более 50% занятий по уважительной причине (болезни):

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 при ЛОР - 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 (аутогенная тренировка, 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 и жизнедеятельность человека.
25. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
26. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

27. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
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 основном, подготовительном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

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

- посещение практических занятий;
- прохождение медицинского осмотра;
- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);
- тестирование и сдача нормативов и норм ГТО;
- подготовки и изложения материала на основе тем для рефератов, понимания и анализа выбранной тематики (для СМГ "А","Б", временно освобожденных)
- посещение занятий ЛФК, контролируемых врачом, самостоятельные занятия, контролируемые преподавателем кафедры(для СМГ "Б").

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3,5

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.

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
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	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 c.—	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 c.—	http://www.iprbookshop.ru/20295.— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000
Дополнительная литература				
		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.	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	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

6	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
7	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
8	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
9	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

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)

Врачебные обследования студента осуществляются в начале учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе, повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента и учебный журнал.

Распределение студентов по учебным отделениям.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки в учебно-методических отделениях по видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, борьба, силовой подготовки и многоборья ГТО.

В специальное 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.

Спортивное отделение – учебные группы по видам спорта состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты первого и старших курсов основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта. Спортивно-подготовительные

группы готовят разрядников. В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся от 4 до 8 часов в неделю. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из групп одного учебно - методического отделения(в т.ч. спортивного) в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного семестра. В случае изменения медицинской группы студента, переход студента в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

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

11.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Информационные технологии	Степень обеспеченности (%)
1	Физическая культура и спорт	баскетбол	Учебный фильм	100%
2	Физическая культура и спорт	волейбол	Учебный фильм	100 %

Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование программного обеспечения	Тип лицензии
1	Физическая культура и спорт	Microsoft Windows	DreamSpark subscription
2	Физическая культура и спорт	Microsoft Office	Open License

11.2. 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/

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	Волейбольная сетка, стойки-5; Баскетбольный щит с кольцами, сетками-2 Гантели 1кг. - 18шт гантели 2кг-2 Мяч в\б-5 Мяч ф\б-2 Палка гимнастическая Мяч набивной-10 Наклонные доски для пресса-6; Стенка для альпинизма-1; Табло малое, универсальное-1	129337 г. Москва, Ярославское шоссе, д.26,кор. 11 Спортивный зал №114, (волейбол, баскетбол, гандбол, теннис, альпинизм, промышленный альпинизм)
2	Практические занятия	Щиты с кольцами, сетками стационарные-12; Щиты с кольцами, сетками подъемные2; Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-2; Табло большое, универсальное-1; Перекладина гимнастическая-1 Мяч б-б-45штМяч набивной-10 Фишки для обводки мячом Коврики гимнастические	Спортивный зал № 126 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон)
3	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)
4	Практические занятия	Борцовский ковер-2; Маты (1*2 м.)-14; Канат-1	Спортивный зал №105 (борьба, самбо, вольная, греко-римская, дзюдо, боевое самбо)

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	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 головой Четырехсторонний грузоблочный силовой тренажер-1;Тренажер для ног-1; Тренажер для жима штанги под углом 45 градусов-1; Присед машина Армстол-6; Машина СКОТА Многофункциональный тренажер Тренажер для пресса-2;Тренажер для жима штанги-1;Беговая дорожка-1 Гриф до 400кг. Весы ВМ, гриф кривой Гантели2х кг.-10шт, гиря 16кг.-4шт гиря 32кг.-4штДиск олимпийский 10кг.-10 Замок олимпийский -12шт Гриф20кг-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)
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	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
9	Практические занятия	Стеллаж для ботинок-32 Стеллаж для лыж-32Лыжи 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)
11	Методико-практические занятия	Стол-26;Стулья-62;Компьютер-1; Проектор-1;Экран проектора-1	Аудитория №301 (семинары, лекции, шахматы)
12	Практические занятия	Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-6; Щиты с кольцами, сетками стационарные-4; Волейбольная сетка, стойки-2; Гантели 1кг. - 10шт,гантели 2кг-2, Мяч в\б-5,Мяч ф\б-2, мяч б/б -4, Палка гимнастическая Наклонные доски для пресса-3; Тренажер для пресса-2; Тренажер для жима штанги-1; Гриф до 400кг. гиря 32кг.-2шт, гиря 24 кг -2, гриф кривой	Спортивный зал №263, №262 (волейбол, баскетбол, мини – футбол), Спортивный зал №164, аудитории №282, 283 (лекции, семинары) г. Мытищи

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 08.03.01. "***Строительство".***