

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

АДАптированная рабочая программа

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

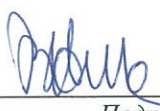
Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	Строительство
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	Бакалавриат
Форма обучения	очная
Год разработки/обновления	2017

Разработчики:

должность	ученая степень, учёное звание	ФИО
Старший преподаватель		Лазарева Е.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», Протокол № 3 от 25.09.2017 года.

Заведующий кафедрой
(руководитель структурного подразделения)


 /В.А.Никишкин/
 Подпись, ФИО

Рабочая программа утверждена методической комиссией, Протокол № 2 от 09.11.17г.

Председатель (зам. председателя)
методической комиссии


 Подпись, ФИО

Согласовано:

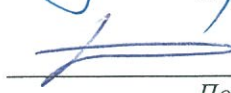
ЦОСП

дата


 Подпись, ФИО

ЦУП

дата


 Подпись, ФИО

1. Цель освоения дисциплины

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

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и с учетом рекомендаций и примерной основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 08.03.01. "Строительство" (уровень образования - бакалавриат)

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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
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 в различных условиях внешней среды.	У3
		Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	У4
		Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У5
		Умеет - применять выбранную систему физических упражнений, раскрыть их	У6

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
		возможности для саморазвития и самосовершенствования.	
		Умеет- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной направленности	У7
		Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию (в т.ч. после травм и перенесенных заболеваний).	У8
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У9
		Умеет- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	У10
		Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У11
		Умеет- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.).	У12
		Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и др.).	Н1
		Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.	Н2
		Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	Н 3

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

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

«Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) относится к вариативной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 08.03.01 "Строительство" (уровень образования - бакалавриат), направленность/профиль «Промышленное и гражданское строительство». Дисциплина является обязательной к освоению.

Изучение элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися биологии, физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в учреждениях общего и профессионального среднего образования.

Для освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен:

Знать:

- анатомическое строение человека;
- определения физической культуры и спорта;
- влияние двигательной активности на здоровье, учебную деятельность и работоспособность;
- влияние на здоровье вредных привычек.

Уметь:

- самостоятельно использовать комплекс общеразвивающих упражнений в повседневной жизни.

Иметь навыки:

- самостоятельного составления комплекс общеразвивающих упражнений.

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

Структура дисциплины:

Форма обучения - очная:

Общая трудоемкость дисциплины составляет - 336 академических часа.

№ 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)
				Практико- ориентированные занятия	
				Контактная работа с обучающимися	
				Практические занятия	
1	Легкая атлетика	1	1- 4	6	Составление и обоснование индивидуального комплекса ФУ
2	Общая физическая подготовка	1	1-16	12	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	1	1-16	20	
4	Подвижные игры	1	1-16	4	
5	Прикладная аэробика	1	1-16	6	
	Итого:	1	1-16	48	
1	Общая физическая подготовка	2	1-16	14	Обновление ИК ФУ
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	2	1-16	24	
3	Подвижные игры	2	1-16	4	
4	Прикладная аэробика	2	5- 8	10	
5	Спортивные игры	2	9-12	4	
6	Легкая атлетика	2	13-16	8	
	Итого;	2	1-16	64	
	Итого за 1 курс:	1-2	32	112	2 зачета
1	Легкая атлетика	3	1-4	10	Коррекция ИК ФУ
2	Общая физическая подготовка	3	1-16	14	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	3	1-16	22	
4	Подвижные игры	3	1-16	6	
5	Прикладная аэробика	3	5-10	6	

6	Спортивные игры	3	11-16	6	
	Итого:	3	1-16	64	Зачет
1	Общая физическая подготовка	4	1-16	12	Коррекция ИК ФУ
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	4	1-16	20	
3	Подвижные игры	4	1-16	6	
4	Прикладная аэробика	4	5 - 10	10	
5	Спортивные игры	4	11-16	6	
6	Легкая атлетика	4	13-16	10	
	Итого:	4	1-16	64	Зачет
	Итого за 2 курс	3-4	32	128	2 зачета
1	Легкая атлетика	5	1-4	10	Коррекция ИК ФУ
2	Общая физическая подготовка	5	1-16	14	
3	Профилактическая оздоровительная гимнастика	5	1-16	22	
4	Подвижные игры	5	1-16	6	
5	Прикладная аэробика	5	5 - 10	6	
6	Спортивные игры	5	11-16	6	
	Итого:	5	1-16	64	Зачет
1	Общая физическая подготовка	6	1-16	8	Коррекция индивидуального комплекса ФУ
2	Профилактическая оздоровительная гимнастика	6	1-12	10	
3	Подвижные игры	6	-16	4	
4	Прикладная аэробика	6	1-16	4	
5	Легкая атлетика	6	13-16	6	
	Итого:	6	1-16	32	
	Итого 3 курс	5-6	32	96	2 зачета
	Итого:	1-6	96	336	6 зачетов

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

5.1. Содержание лекционных занятий

Учебным планом лекционные занятия не предусмотрены.

5.2. Лабораторный практикум

Учебным планом лабораторный практикум не предусмотрен.

5.3. Перечень практических занятий

Форма обучения - очная:

Практические занятия для студентов специального медицинского отделения группы "А"

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
1	Общая, специальная	Самооценка физического состояния. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и	74

	и профессиональная физическая подготовка (ОФП, СФП, ППФП):	<p>применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика дыхательной гимнастики. Виды дыхания и дыхательные системы. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Средства развития физических качеств. Методы оценки и коррекции здоровья. Самостоятельные занятия. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. Типы телосложения и правильная осанка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Самоконтроль и уровень физической подготовки. Методы самоконтроля физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы) и физической подготовленности. Функциональная подготовленность. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы). Средства и методы мышечной релаксации. Комплексы упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Рациональное питание. Расчет и составление индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности (при необходимости - отклонений в состоянии здоровья). Профессиональное здоровье. Методы оценки и коррекции профессионального здоровья. Психофизическая модель соответствующей специальности Методы формирования и контроля развития профессионально важных качеств. Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости сложнокоординационные гимнастические упражнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	
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. Правила дыхания.	50
3	Элементы	Обучение элементам техники спортивных игр:	22

	различных спортивных игр	баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.	
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.	30
5	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, лечебная гимнастика	<p>Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК (СМГ"А")</p> <p>Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося (СМГ"А")</p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – нарушений опорно-двигательного аппарата, – желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения. <p>- сердечно - сосудистой системы,</p> <p>- ЦНС,</p> <p>– органов дыхания.</p> <p>Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности обучающегося. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p>	118
6	Прикладные виды аэробики	<p>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.</p> <p>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,</p>	42

		меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: динамического, статического, пассивного, баллистического и изометрического.	
--	--	--	--

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

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

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

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

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

Формы организации самостоятельной работы обучающихся.

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

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

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

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

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

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

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

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

- учебно-методическую литературу, имеющуюся в НТБ НИУ МГСУ,

– учебную литературу, размещённую в Электронных библиотечных системах ЭБС АСВ и IPRbooks,

– методическую литературу, размещённую в ЭБС НИУ МГСУ.

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

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	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-техническая библиотека НИУ МГСУ	http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/
раздел «Кафедры» на официальном сайте НИУ МГСУ	http://www.mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/

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

Форма обучения - очная.

Врачебные обследования студента осуществляются в начале учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе, повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма. Обучающиеся зачисляются в СМГ на основании медицинской справки, справки об инвалидности или ИПРА.

Перевод студентов из групп одного учебно - методического отделения в другое, в случае изменения медицинской группы студента, осуществляется в течение семестра.

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

Форма обучения - очная (группа А)

№ п/п	Наименование раздела	Перечень тем для самостоятельной работы
1	1	Определение ЧСС, ЧД, АД, характеристика осанки (по десяти параметрам) и коррекция (при необходимости) Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражнений Упражнения для укрепления мышц глаз
2	2	Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания. Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.
3	3	Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств. Обоснование выбора формы самостоятельных занятий Методы оценки и необходимая коррекция телосложения

		Оценка тренированности и функциональных систем организма. Методы самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.
4	4	Индивидуальные восстановительные мероприятия. Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности
5	5	Определения профессионального здоровья Составление производственной физической гимнастики Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств.
6	6	Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.

Организация учебной работы обучающихся на аудиторных занятиях осуществляется в соответствии с п.4

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

Информационные технологии не используются

11.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

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

11.3. Перечень информационных справочных систем

Информационно-библиотечные системы

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

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

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

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

Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<i>Строительство</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2017</i>

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

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

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

Форма обучения – очная

Специальная медицинская группа А

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

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

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

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

2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций

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

Взаимосвязь форм и показателей оценивания компетенций приведена в таблице.

Код компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код показателя освоения)	Формы оценивания		Обеспеченность оценивания компетенции
		Промежуточная аттестация		
		Зачеты		
1	2	3	4	
ОК -8	У 1	+	+	

	У 2	+	+
	У3	+	+
	У 4	+	+
	У5	+	+
	У6	+	+
	У7	+	+
	У8	+	+
	У9	+	+
	У10	+	+
	У11	+	+
	У12	+	+
	Н1	+	+
	Н2	+	+
	Н3	+	+
	Н4	+	+
	Н5	+	+
	Н6	+	+
	Н7	+	+
	Н8	+	+
	Н9	+	+
	Н10	+	+
ИТОГО		+	+

2.2. Описание шкалы оценивания и критериев оценивания

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта используется бинарная шкала:

Уровень освоения	Оценка
Ниже порогового	Не зачтено
Пороговый	Зачтено

Критериями оценивания уровня освоения компетенций являются:

Показатели оценивания	Критерии оценивания
Умения	Умение использовать средства и методы физической культуры.
	Умение тесно увязывать теорию с практикой
	Умение применять организационные формы, средства и методы ФКиС
	Владение методами диагностики состояния здоровья и его оценки, самоконтроля.
Навыки	Применяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств
	Использует средства реабилитации и восстановления
	Реализует индивидуальную комплексную программу коррекции здоровья

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

3.1. Промежуточная аттестация

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

Перечень типовых вопросов/заданий для проведения экзамена:

Учебным планом экзамен/дифференцированный зачет не предусмотрен.

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

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

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

- посещение практических занятий;
- прохождение медицинского осмотра;
- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);
- подготовки и изложения материала на основе тем для самостоятельной работы, понимания и анализа выбранной тематики (для СМГ "А")

3.2. Текущий контроль

Оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине хранятся на кафедре, ответственной за преподавание данной дисциплины.

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

Процедура промежуточной аттестации регламентируется с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в НИУ МГСУ.

4.1. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме экзамена/дифференцированного зачета

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) в форме экзамена/дифференцированного зачёта не проводится.

4.2. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме Зачёта в 1, 2, 3, 4, 5 и 6 семестре.

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

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
У 1	Не умеет использовать средства и методы физической культуры.	Умеет использовать средства и методы физической культуры.
У 2	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.	Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями.
У4	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 Системы упражнений для саморазвития и самосовершенствования.	Умеет аргументировано доказать правильный выбор системы упражнений 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 выполнить комплекс производственной гимнастики.
У10	Не имеет представления о организационных формах, средствах и методах ПППФП.	Умеет применять организационные формы, средства и методы ПППФП.
У11	Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	Умеет тесно увязать теорию с практикой, в составлении индивидуальной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.
У12	Не имеет представления о технических средствах обучения.	Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения.
Н1	Навыки сформированы плохо и нет мотивации для их улучшения.	Жизненно важные умения и навыками достаточно развиты.
Н2	Не занимается развитием своих физических качеств.	Применяет 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	Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления.	Использует средства реабилитации и восстановления.
Н7	Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя.	Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры
Н8	Не имеет представления о таком понятии, как профиограмма.	Может составить профиограмму специалиста.
Н9	Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП	Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.
Н10	Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья	Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья.

4.3. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме защиты курсовой работы/проекта

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) в форме защиты курсовой работы/курсового проекта не проводится.

Приложение 2 к рабочей программе

Шифр <i>Б1.В.ДВ</i>	Наименование дисциплины (модуля) <i>Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)</i>
Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<i>Строительство</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	2017

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

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

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

Согласовано:

НТБ

25.10.17
дата



Подпись, ФИО

Приложение 3 к рабочей программе

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

Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<i>Строительство</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2017</i>

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

Информационные технологии не используются

Приложение 4 к рабочей программе

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

Код направления подготовки	08.03.01
Направление подготовки	<i>Строительство</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Промышленное и гражданское строительство (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2017</i>

Перечень материально-технического обеспечения по дисциплине (модулю):

№п/п	Вид учебного занятия	Наименование оборудования	№ и наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий
1	2	3	4
1	Практические занятия	Волейбольная сетка, стойки-5;баскетбольный щит с кольцами, сетками-2, гантели 1кг. - 18шт, гантели 2кг-2, мяч 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	Спортивный зал №114
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-45шт, мяч набивной-10 фишки для обводки мячом, коврики гимнастические	Спортивный зал № 126
3	Практические занятия	Волейбольные стойки - 6с сетками-4, баскетбольный щит с кольцами, сетками-6; табло малое, универсальное-1 шведская стенка 9 секций мячи волейбольные	Спортивный зал № 132
4	Практические занятия	Борцовский ковер-2; маты (1*2 м.)-14; канат-1	Спортивный зал №105

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