

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

АДАптированная рабочая программа

| | |
|---------|---|
| Шифр | Наименование дисциплины |
| Б1.В.09 | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) |

| | |
|---|-------------------------------------|
| Код направления подготовки/ специальности | 08.03.01 |
| Направление подготовки/ специальность | Строительство |
| Наименование ОПОП (направленность / профиль) | Городское строительство и хозяйство |
| Год начала реализации ОПОП | 2023 |
| Уровень образования | бакалавриат |
| Форма обучения | очная |
| Год разработки/обновления | 2023 |

Разработчики:

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

Рабочая программа дисциплины разработана и одобрена кафедрой
«Физическое воспитание и спорт»

Рабочая программа утверждена методической комиссией по УГСН,
протокол № 3 от «13» ноября 2023 г.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является формирование компетенций обучающегося в области физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли, создания устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни. Программа разработана для обучающихся с учётом ограниченных возможностей 4 группы здоровья.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 Строительство.

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы «Городское строительство и хозяйство». Дисциплина является обязательной для изучения.

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

| Код и наименование компетенции (результат обучения) | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Оценка показателей собственного здоровья, уровня развития личной физической и функциональной подготовленности, на основе знаний о здоровом образе жизни человека |
| | УК-7.2 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма |
| | УК-7.3 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для коррекции собственного здоровья, физического развития, функциональной подготовленности и средств восстановления работоспособности |
| | УК-7.4 Выбор рациональных средств и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |

| Код и наименование индикатора достижений компетенции | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине) |
|--|---|
| УК-7.1. Оценка показателей собственного здоровья, уровня развития личной физической и функциональной подготовленности, на основе знаний о здоровом образе жизни человека | Знает специфику организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в НИУ МГСУ |
| | Знает формы, мотивацию выбора, направленность, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния |
| | Имеет навыки (начального уровня) применения рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления, ведя здоровый образ жизни |

| Код и наименование индикатора достижений компетенции | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине) |
|---|---|
| | <p>Имеет навыки (начального уровня) использования знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) определения индивидуального уровня развития физических качеств, владения основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений и навыков</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) владения методами самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности</p> |
| <p>УК-7.2. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</p> | <p>Имеет навыки (начального уровня) составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности</p> <p>Имеет навыки (основного уровня) применения средств и методов физической культуры для формирования и развития физических качеств</p> <p>Имеет навыки (основного уровня) эффективного и экономичного владения жизненно важными способами передвижения (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)</p> |
| <p>УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для коррекции собственного здоровья, физического развития, функциональной подготовленности и средств восстановления работоспособности</p> | <p>Имеет навыки (начального уровня) использования в процессе занятий технические средства (тренажерные комплексы)</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) использования методов самоконтроля для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) с помощью средств и методов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья</p> |
| <p>УК-7.4 Выбор рациональных средств и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p> | <p>Имеет навыки (начального уровня) с помощью средств и методов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма после травм и перенесенных заболеваний</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) применения организационных форм, средств и методов профессионально-прикладной подготовки для развития и коррекции профессионально важных качеств</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) применения методов современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления</p> <p>Имеет навыки (начального уровня) проведения производственной гимнастики</p> |

Информация о формировании и контроле результатов обучения представлена в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

3. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться

| Обозначение | Виды учебных занятий и работы обучающегося |
|-------------|--|
| Л | Лекции |

| | |
|----------|---|
| ЛР | Лабораторные работы |
| ПЗ | Практические занятия |
| КоП | Компьютерный практикум |
| КРП | Групповые и индивидуальные консультации по курсовым работам (курсовым проектам) |
| СР | Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения |
| Контроль | Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации |

Структура дисциплины:

Для обучающихся в специальной медицинской группе «Б»

| № | Наименование раздела дисциплины | Семестр | Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося | | | | | | | Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости | |
|---|--|---------|---|----|----|-----|-----|----|----------|--|-------------------------------------|
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КоП | КРП | СР | Контроль | | |
| 1 | Общая, специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | | | 12 | | | | 6 | 9 | Контрольная работа № 1 (р. 1,2) |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 1 | | | 20 | | | | | | |
| | Итого за 1 семестр: | 1 | | | 32 | | | | 6 | 9 | Зачет |
| 1 | Общая, специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | | | 10 | | | | 6 | 9 | Контрольная работа № 2 (р.1, 2) |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 2 | | | 22 | | | | | | |
| | Итого за 2 семестр: | 2 | | | 32 | | | | 6 | 9 | Зачет |
| 1 | Общая, специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка | 3 | | | 12 | | | | 6 | 9 | Контрольная работа № 3 (р. 1, 2) |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 3 | | | 20 | | | | | | |
| | Итого за 3 семестр: | 3 | | | 32 | | | | 6 | 9 | Зачет |
| 1 | Общая, специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка | 4 | | | 10 | | | | 6 | 9 | Контрольная работа № 4 (р. 1, 2) |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 4 | | | 22 | | | | | | |
| | Итого за 4 семестр: | 4 | | | 32 | | | | 6 | 9 | Зачет |
| 1 | Общая, специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка | 5 | | | 12 | | | | 6 | 9 | Контрольная работа № 5 (р. 1, 2) |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 5 | | | 20 | | | | | | |
| | Итого за 5 семестр: | 5 | | | 32 | | | | 6 | 9 | Зачет |
| 1 | Общая, специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка | 6 | | | 10 | | | | 6 | 9 | Контрольная работа № 6 (р. 1, 2) |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 6 | | | 22 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|-----|--|-----|--|----|----|----------------------------------|
| | Итого за 6 семестр: | 6 | | 32 | | 6 | 9 | Зачет |
| 1 | Общая, специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка | 7 | | 10 | | 5 | 9 | Контрольная работа № 7 (р. 1, 2) |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | 7 | | 22 | | | | |
| | Итого за 7 семестр: | 7 | | 32 | | 5 | 9 | Зачет |
| | Итого: | 1-7 | | 224 | | 41 | 63 | 7 зачетов |

4. Содержание дисциплины, структурированное по видам учебных занятий и разделам

При проведении аудиторных учебных занятий предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости: в рамках практических занятий предусмотрено выполнение обучающимися контрольных работ.

4.1 Лекции

Не предусмотрено учебным планом.

4.2 Лабораторные работы

Не предусмотрено учебным планом.

4.3 Практические занятия

Практические занятия для обучающихся в специальной медицинской группе "Б"

| № | Наименование раздела дисциплины | Тема и содержание занятия |
|---|--|---|
| 1 | Общая, специальная, профессионально-прикладная физическая подготовка | Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Легкая атлетика: ходьба, бег и их разновидности. Правила дыхания. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Методики самооценки физического состояния, утомления. Комплексы упражнений гигиенической и профессионально-прикладной направленности. Скандинавская ходьба |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК. Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям обучающегося. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний с учетом ограниченных возможностей 4 группы здоровья у обучающегося. Формирование навыка правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение упражнениям по различным лечебным дыхательным системам. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Использование элементов йоги, пилатеса, стретчинга. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Обучение методам самоконтроля физического развития (стандарты, индексы, формулы), физической и функциональной подготовленности (функциональные пробы). Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной |

| | |
|--|--|
| | деятельности и отклонений в состоянии здоровья обучающегося. Инструкторская практика проведения производственной и корригирующей гимнастики с учебной группой. Овладение методикой составления индивидуальной оздоровительной программы, с учетом отклонений в состоянии здоровья. |
|--|--|

4.4 Компьютерные практикумы

Не предусмотрено учебным планом.

4.5 Групповые и индивидуальные консультации по курсовым работам (курсовым проектам)

Не предусмотрено учебным планом.

4.6 Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения

Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения включает в себя:

- самостоятельную подготовку к учебным занятиям, включая подготовку к аудиторным формам текущего контроля успеваемости;
- самостоятельную подготовку к промежуточной аттестации.

В таблице указаны темы для самостоятельного изучения обучающимся:

Самостоятельная работа для обучающихся в специальной медицинской группе «Б»

| № | Наименование раздела дисциплины | Темы для самостоятельного изучения |
|---|---|---|
| 1 | Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка | Разработка индивидуального комплекса гимнастики Составление программы самоподготовки с помощью приложений Самотестирование физической подготовленности Разработка комплекса упражнений ППФК, направленного на развитие профессионально значимых физических качеств: |
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | Подготовка индивидуальной программы Составление программы самоподготовки с помощью приложений Самотестирование функциональной подготовленности: Самостоятельные занятия (ЛФК) |

4.6 Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Работа обучающегося в период промежуточной аттестации включает в себя подготовку к формам промежуточной аттестации (к зачету), а также саму промежуточную аттестацию.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине приведен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

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

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

Основные принципы осуществления учебной работы обучающихся изложены в локальных нормативных актах, определяющих порядок организации контактной работы и порядок самостоятельной работы обучающихся. Организация учебной работы обучающихся на аудиторных учебных занятиях осуществляется в соответствии с п. 3.

6.1 Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов для освоения дисциплины

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать учебные издания и учебно-методические материалы, имеющиеся в научно-технической библиотеке НИУ МГСУ и/или размещённые в Электронных библиотечных системах.

Актуальный перечень учебных изданий и учебно-методических материалов представлен в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются профессиональные базы данных и информационных справочных систем, перечень которых указан в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины.

6.3 Перечень материально-технического, программного обеспечения освоения дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведён в Приложении 4 к рабочей программе дисциплины.

| | |
|---------|---|
| Шифр | Наименование дисциплины |
| Б1.В.09 | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) |

| | |
|---|-------------------------------------|
| Код направления подготовки/ специальности | 08.03.01 |
| Направление подготовки/ специальность | Строительство |
| Наименование ОПОП (направленность / профиль) | Городское строительство и хозяйство |
| Год начала реализации ОПОП | 2023 |
| Уровень образования | бакалавриат |
| Форма обучения | очная |
| Год разработки/обновления | 2023 |

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оценивание формирования компетенций производится на основе показателей оценивания, указанных в п.2. рабочей программы и в п.1.1 ФОС.

Связь компетенций, индикаторов достижения компетенций и показателей оценивания приведена в п.2 рабочей программы.

1.1. Описание формирования и контроля показателей оценивания

Оценивание уровня освоения обучающимся компетенций осуществляется с помощью форм промежуточной аттестации и текущего контроля. Формы промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по дисциплине, с помощью которых производится оценивание, указаны в учебном плане и в п.3 рабочей программы.

В таблице приведена информация о формировании результатов обучения по дисциплине разделами дисциплины, а также о контроле показателей оценивания компетенций формами оценивания.

| Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине) | Номера разделов дисциплины | Формы оценивания (формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости) |
|---|----------------------------|---|
| Знает специфику организации и проведения занятий по физической культуре и спорту в НИУ МГСУ | 1-2 | Зачет 1 |
| Знает формы, мотивацию выбора, направленность, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) применения рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления, ведя здоровый образ жизни | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) использования особенностей функционирования человеческого | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, |

| | | |
|---|-----|---|
| организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях | | № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) определения индивидуального уровня развития физических качеств, владения основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений и навыков | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) владения методами самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (основного уровня) применения средств и методов физической культуры для формирования и развития физических качеств | 1 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (основного уровня) эффективного и экономичного владения жизненно важными способами передвижения (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание) | 1 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) использования в процессе занятий технических средств (тренажерные комплексы) | 1-2 | Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) использования методов самоконтроля для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) восстановления трудоспособности организма с помощью средств и методов реабилитации | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья | 2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) восстанавливать трудоспособность организма после травм и перенесенных заболеваний с помощью средств и методов реабилитации | 2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) применения организационных средств и методов профессионально-прикладной подготовки для развития и коррекции профессионально важных качеств | 1-2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) применения современных педагогических, медико-биологических и психологических средств и методов реабилитации и восстановления | 2 | Контрольные работы №1, №2, №3, № 4, №5, № 6, № 7 Зачет 1-7 |
| Имеет навыки (начального уровня) проведения производственной гимнастики | 1-2 | Зачет 4, 6, 7 |

1.2. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта используется шкала оценивания: «Не зачтено», «Зачтено».

Показателями оценивания являются знания, навыки (начального уровня) и навыки (основного уровня) обучающегося, полученные при изучении дисциплины.

Критериями оценивания достижения показателей являются:

| Показатель оценивания | Критерий оценивания |
|--------------------------|--|
| Знания | Знание особенностей проведения занятий по физической культуре и спорту |
| | Знание направленности и особенности проведения самостоятельных занятий |
| Навыки начального уровня | Грамотность и полнота определения изменений организма под влиянием занятий физическими упражнениями |
| | Навыки использования средств и методов физической культуры |
| | Навыки подбора средств и методов реабилитации |
| | Навыки владения методами самоконтроля |
| | Навыки подбора средств и методов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления |
| | Самостоятельность в составлении комплексов различных видов гимнастики |
| | Реализация индивидуальной комплексной программы коррекции здоровья |
| Навыки основного уровня | Навыки развития и коррекции профессионально важных психофизических качеств |
| | Сформированность навыков жизненно важных способов передвижения |
| | Применение средств и методов физической культуры для развития физических качеств |

2. Типовые контрольные задания для оценивания формирования компетенций

2.1. Промежуточная аттестация

2.1.1. Промежуточная аттестация в форме экзамена, дифференцированного зачета (зачета с оценкой), зачета

Форма (ы) промежуточной аттестации:

- зачет (1 семестр);
- зачет (2 семестр);
- зачет (3 семестр);
- зачет (4 семестр);
- зачет (5 семестр);
- зачет (6 семестр);
- зачет (7 семестр).

Перечень типовых вопросов/заданий (требований) для проведения зачёта в 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7 семестрах:

Для обучающихся в специальной медицинской группе «Б»

| № | Наименование раздела дисциплины | Типовые вопросы/задания |
|---|---|---|
| 1 | Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> • Прохождение медицинского осмотра • Самостоятельные занятия ЛФК, контролируемые преподавателем кафедры (для СМГ "Б"). |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Профилактическая оздоровительная гимнастика | • Составить и провести комплекс ОРУ с элементами ЛФК по заболеванию |
|---|---|---|

2.1.2. Промежуточная аттестация в форме защиты курсовой работы (курсового проекта)

Промежуточная аттестация в форме защиты курсовой работы (курсового проекта) не проводится.

2.2. Текущий контроль

2.2.1. Перечень форм текущего контроля:

- Контрольная работа № 1 (1 семестр);
- Контрольная работа № 2 (2 семестр);
- Контрольная работа № 3 (3 семестр);
- Контрольная работа № 4 (4 семестр);
- Контрольная работа № 5 (5 семестр);
- Контрольная работа № 6 (6 семестр);
- Контрольная работа № 7 (7 семестр).

2.2.2. Типовые контрольные задания форм текущего контроля:

Темы контроля: «Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка», «Профилактическая оздоровительная гимнастика».

Контрольная работа №1, №2, №3, №4, №5, №6, № 7 для специальной медицинской группы «Б».

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

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Процедура проведения промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости регламентируется локальным нормативным актом, определяющим порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

3.1. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме экзамена и/или дифференцированного зачета (зачета с оценкой)

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме экзамена/дифференцированного зачёта (зачета с оценкой) не проводится.

3.2. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме зачета

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачёта проводится в 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7 семестрах.

Для оценивания знаний и навыков используются критерии и шкала, указанные п.1.2.

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Знания»

| Критерий оценивания | Уровень освоения и оценка | |
|--|--|--|
| | Не зачтено | Зачтено |
| Знание особенностей проведения занятий по физической культуре и спорту | Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и самосовершенствования | Может аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования |
| Знание направленности и особенности проведения самостоятельных занятий | Обучающийся не имеет представления о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий | Обучающийся имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий |

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Навыки начального уровня».

| Критерий оценивания | Уровень освоения и оценка | |
|--|--|--|
| | Не зачтено | Зачтено |
| Грамотность и полнота определения изменений организма под влиянием занятий физическими упражнениями | Не может определить и проанализировать изменения организма под влиянием занятий физическими упражнениями | Проводит анализ и делает правильные выводы об изменении организма после двигательной активности |
| Навыки использования средств и методов физической культуры | Не имеет навыка использования средств и методов физической культуры | Имеет навыки использования средств и методов физической культуры |
| Навыки подбора средств и методов реабилитации | Не имеет навыка применения средств и методов реабилитации | Применяет средства и методы реабилитации в заданной ситуации. |
| Навыки владения методами самоконтроля | Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и других параметров | Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств, функциональных систем и физического развития |
| Навыки подбора средств и методов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления | Не может подобрать средства профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления | Может подобрать профилактические мероприятия для профилактики профессиональных заболеваний |
| Самостоятельность в составлении комплексов различных видов гимнастики | Не может составить и провести комплексы различных видов гимнастики | Может составить и провести комплекс утренней, основной и производственной гимнастики |
| Реализация индивидуальную комплексную программу коррекции здоровья | Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья | Тесно увязывает теорию с практикой в индивидуальной комплексной программе реабилитации и коррекции здоровья |
| Навыки развития и коррекции профессионально важных психофизических качеств | Не имеет навыков развития и коррекции профессионально важных психофизических качеств | Владеет навыками развития и коррекции профессионально важных психофизических качеств |

Ниже приведены правила оценивания формирования компетенций по показателю оценивания «Навыки основного уровня».

| Критерий оценивания | Уровень освоения и оценка | |
|--|--|---|
| | Не зачтено | Зачтено |
| Сформированность навыков жизненно важных способов передвижения | Навыки сформированы плохо и нет мотивации для их улучшения | Жизненно важные навыки достаточно развиты |
| Применение средств и методов физической культуры для развития физических качеств | Не занимается развитием своих физических качеств | Применяет средства и методы физической культуры для развития физических качеств |

3.3. Процедура оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в форме защиты курсовой работы (курсового проекта)

Процедура защиты курсовой работы (курсового проекта) определена локальным нормативным актом, определяющим порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

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

Приложение 2 к рабочей программе

| | |
|---------|---|
| Шифр | Наименование дисциплины |
| Б1.В.09 | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) |

| | |
|---|-------------------------------------|
| Код направления подготовки/ специальности | 08.03.01 |
| Направление подготовки/ специальность | Строительство |
| Наименование ОПОП (направленность / профиль) | Городское строительство и хозяйство |
| Год начала реализации ОПОП | 2023 |
| Уровень образования | бакалавриат |
| Форма обучения | очная |
| Год разработки/обновления | 2023 |

Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

| № п/п | Автор, название, место издания, год издания, количество страниц | Ссылка на учебное издание в ЭБС |
|-------|---|---|
| 1 | Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / Нац. исслед. Моск. гос. строите. ун-т; В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.], рец. В. В. Моисеев, Н. Н. Северин, Т. Г. Савкив. - Москва : МИСИ-МГСУ, 2021. – 380 с. - ISBN 978-5-7264-2862-8 | http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2022/27.pdf . |
| 2 | Рудюк, Л. В. Учебно-тренировочные занятия в воде (акваэробика) : учебное пособие для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / Л. В. Рудюк, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин ; Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т. - Москва: МИСИ-МГСУ, 2020. – 68 с. - ISBN 978-5-7264-2351-7 (сетевое). - ISBN 978-5-7264-2352-4 | http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2020/127.pdf . |
| 3 | Развитие пространственной точности движений как основа обучения подвижным спортивным играм : учебно-методическое пособие / С. В. Колотильщикова, Н. Н. Бумарскова, В. А. Никишкин, Е. А. Лазарева. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2017. — 135 с. — ISBN 978-5-7264-1467-6. | https://www.iprbookshop.ru/63773.html |
| 4 | Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 978-5-4487-0620-2. | https://www.iprbookshop.ru/49867.html |
| 5 | Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов : учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин, Л. М. Крылова, Е. А. Лазарева, В. С. Гарник ; под редакцией Л. М. Крылова. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 326 с. — ISBN 978-5-7264-1063-0. | https://www.iprbookshop.ru/35347.html |
| 6 | Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0994-8. | https://www.iprbookshop.ru/30430.html |

| | | |
|----|---|---|
| 7 | Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, В. П. Зайцев. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. | https://www.iprbookshop.ru/35346.html |
| 8 | Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — ISBN 978-5-7410-1191-1. | https://www.iprbookshop.ru/54139.html |
| 9 | Акатова, А. А. Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре : учебное пособие / А. А. Акатова, Т. В. Абызова. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015. — 102 с. | https://www.iprbookshop.ru/70620.html |
| 10 | Лешева, Н. С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре : учебное пособие / Н. С. Лешева, К. Н. Дементьев, Т. А. Гринёва. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 152 с. — ISBN 978-5-9227-0651-3. | https://www.iprbookshop.ru/74368.html |
| 11 | Быченков, С. В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 135 с. | http://www.iprbookshop.ru/49865.html |
| 12 | Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие по всем УГСН бакалавриата и специалитета реализуемым НИУ МГСУ / Нац. исслед. Моск. гос. строит. ун-т, каф. физического воспитания и спорта ; [сост. : В. А. Никишкин [и др.]. - Москва : Изд-во МИСИ-МГСУ, 2020. — 76 с. - ISBN 978-5-7264-2696-9 (сетевое). - ISBN 978-5-7264-2697-6 (локальное) | http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/UNP2020/174.pdf |

Перечень учебно-методических материалов в НТБ НИУ МГСУ:

| № п/п | Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц |
|-------|--|
| 1 | Социально-биологические основы физической культуры обучающего [Электронный ресурс] : методические указания к практическим занятиям по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Физическая культура и спорт» (Элективная дисциплина) для обучающихся по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т., каф. физического воспитания и спорта ; сост.: Н. Н. Бумарскова, [и др.] ; [рец. С. В. Караулов]. -- Москва : МИСИ-МГСУ, 2019. — 25с. http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/Method2019/5.pdf . |
| 2 | Применение средств тяжелой атлетики, гиревого спорта и атлетической гимнастики в силовой подготовке обучающихся в НИУ МГСУ : [Электронный ресурс] : методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе для обучающихся по всем УГСН специалитета и бакалавриата, реализуемым НИУ МГСУ / Нац. исследоват. Моск. гос. строит. ун-т., каф. физического воспитания и спорта ; [сост.: Ш. С. Тагаев и др.] ; [рец. Д. Н. Черногоров, О. Е. Чайковская]. - Москва : МИСИ-МГСУ, 2021. — 29 с. - http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/metod2021/74.pdf . |

Приложение 3 к рабочей программе

| | |
|---------|---|
| Шифр | Наименование дисциплины |
| Б1.В.09 | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) |

| | |
|---|-------------------------------------|
| Код направления подготовки/ специальности | 08.03.01 |
| Направление подготовки/ специальность | Строительство |
| Наименование ОПОП (направленность / профиль) | Городское строительство и хозяйство |
| Год начала реализации ОПОП | 2023 |
| Уровень образования | бакалавриат |
| Форма обучения | очная |
| Год разработки/обновления | 2023 |

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| Наименование | 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 НИУ МГСУ | http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/ |

Приложение 4 к рабочей программе

| | |
|---------|---|
| Шифр | Наименование дисциплины |
| Б1.В.09 | Физическая культура и спорт (элективная дисциплина) |

| | |
|---|-------------------------------------|
| Код направления подготовки/ специальности | 08.03.01 |
| Направление подготовки/ специальность | Строительство |
| Наименование ОПОП (направленность / профиль) | Городское строительство и хозяйство |
| Год начала реализации ОПОП | 2023 |
| Уровень образования | бакалавриат |
| Форма обучения | очная |
| Год разработки/обновления | 2023 |

Материально-техническое и программное обеспечение по дисциплины

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|--|
| Учебные аудитории для проведения учебных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся | |
| <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>Ауд. 41 НТБ на 80 посадочных мест (рабочее место библиотекаря, рабочие места обучающихся)</p> | <p>ИБП GE VH Series VH 700</p> <p>Источник бесперебойного питания РИП-12 (2 шт.)</p> <p>Компьютер/ТИП №5 (2 шт.)</p> <p>Компьютер Тип № 1 (6 шт.)</p> <p>Контрольно-пусковой блок С2000-КПБ (26 шт.)</p> <p>Монитор / Samsung 21,5" S22C200B (80 шт.)</p> <p>Плоттер / HP DJ T770</p> <p>Прибор приемно-контрольный С2000-АСПТ (2 шт.)</p> <p>Принтер / HP LaserJet P2015 DN</p> <p>Принтер /Тип № 4 н/т</p> <p>Принтер HP LJ Pro 400 M401dn</p> <p>Системный блок / Kraftway Credo тип 4 (79 шт.)</p> <p>Электронное табло 2000*950</p> | <p>Adobe Acrobat Reader DC (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic)</p> <p>Adobe Flash Player (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic)</p> <p>APM Civil Engineering (Договор № 109/9.13_АО НИУ от 09.12.13 (НИУ-13))</p> <p>ArcGIS Desktop (Договор передачи с ЕСРИ СНГ 31 лицензии от 27.01.2016)</p> <p>ArhciCAD [22] (Б\Д; Веб-кабинет или подписка; OpenLicense)</p> <p>AutoCAD [2018] (Б\Д; Веб-кабинет или подписка; OpenLicense)</p> <p>AutoCAD [2020] (Б\Д; Веб-кабинет или подписка; OpenLicense)</p> <p>Autodesk Revit [2018] (Б\Д; Веб-кабинет или подписка; OpenLicense)</p> <p>Autodesk Revit [2020] (Б\Д; Веб-кабинет или подписка; OpenLicense)</p> <p>CorelDRAW [GSX5;55] (Договор № 292/10.11- АО НИУ от 28.11.2011 (НИУ-11))</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | <p>eLearnBrowser [1.3] (Договор ГМЛ-Л-16/03-846 от 30.03.2016) Google Chrome (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic) Lazarus (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic) Mathcad [Edu.Prime;3;30] (Договор №109/9.13_АО НИУ от 09.12.13 (НИУ-13)) Mathworks Matlab [R2008a;100] (Договор 089/08-ОК(ИОП) от 24.10.2008) Mozilla Firefox (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic) MS Access [2013;Im] (OpenLicense; Подписка Azure Dev Tools; Б\Д; Веб-кабинет) MS ProjectPro [2013;ImX] (OpenLicense; Подписка Azure Dev Tools; Б\Д; Веб-кабинет) MS VisioPro [2013;ADT] (OpenLicense; Подписка Azure Dev Tools; Б\Д; Веб-кабинет) MS Visual FoxPro [ADT] (OpenLicense; Подписка Azure Dev Tools; Б\Д; Веб-кабинет) nanoCAD СПДС Стройплощадка (Договор бесплатной передачи / партнерство) PascalABC [3.2.0.1311] (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic) Visual Studio Ent [2015;Imx] (OpenLicense; Подписка Azure Dev Tools; Б\Д; Веб-кабинет) Visual Studio Expr [2008;ImX] (OpenLicense; Подписка Azure Dev Tools; Б\Д; Веб-кабинет) WinPro 7 [ADT] (OpenLicense; Подписка Azure Dev Tools; Б\Д; Веб-кабинет) Компас-3D V14 АЕС (Договор № 109/9.13_АО НИУ от 09.12.13 (НИУ-13)) ПК ЛИРА-САПР [2013] (Договор № 109/9.13_АО НИУ от 09.12.13 (НИУ-13))</p> |
| <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся Ауд. 59 НТБ</p> | <p>Аудиторный стол для инвалидов-колясочников Видеоувеличитель /Optelec ClearNote Джайстик компьютерный</p> | <p>Google Chrome (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic (не требуется)) Adobe Acrobat Reader DC (ПО предоставляется бесплатно на</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>на 5 посадочных мест, оборудованных компьютерами (рабочее место библиотекаря, рабочие места обучающихся, рабочее место для лиц с ограниченными возможностями здоровья) Читальный зал на 52 посадочных места</p> | <p>беспроводной Клавиатура Clevy с большими кнопками и накладкой (беспроводная) Кнопка компьютерная выносная малая Кнопка компьютерная выносная малая (2 шт.) Компьютер / ТИП №5 (4 шт.) Монитор Acer 17" AL1717 (4 шт.) Монитор Samsung 24" S24C450B Системный блок Kraftway Credo KC36 2007 (4 шт.) Системный блок Kraftway Credo KC43 с KSS тип3 Принтер/HP LaserJet P2015 DN</p> | <p>условиях OpLic (не требуется)) eLearnBrowser [1.3] (Договор ГМЛ-Л-16/03-846 от 30.03.2016) Mozilla Firefox (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic (не требуется)) MS OfficeStd [2010; 300] (Договор № 162/10 - АО НИУ от 18.11.2010 (НИУ-10)) Adobe Acrobat Reader [11] (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic (не требуется)) K-Lite Codec Pack (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic (не требуется))</p> |
| <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>Ауд. 84 НТБ На 5 посадочных мест, оборудованных компьютерами (рабочее место библиотекаря, рабочие места обучающихся) Читальный зал на 52 посадочных места</p> | <p>Монитор Acer 17" AL1717 (5 шт.) Системный блок Kraftway KW17 2010 (5 шт.)</p> | <p>AutoCAD [2020] (Б\Д; Веб-кабинет или подписка; OpenLicense) Eurosoft STARK [201W;20] (Договор № 089/08-ОК(ИОП) от 24.10.2008) MS OfficeStd [2010; 300] (Договор № 162/10 - АО НИУ от 18.11.2010 (НИУ-10)) nanoCAD СПДС Конструкции (Договор бесплатной передачи / партнерство) WinPro 7 [ADT] (OpenLicense; Подписка Azure Dev Tools; Б\Д; Веб-кабинет) ПК ЛИРА-САПР [2013R5] (ПО предоставляется бесплатно на условиях OpLic (не требуется))</p> |
| <p>Ауд.105 Спортивный зал</p> | <p>Весы BM 150 Весы медицинские лабораторные Канат для лазания Д-5 см Р 7 м (2 шт.) Ковер борцовский покрытие 72 МАТА (2 шт.) Табло борцовское (2 шт.)</p> | |
| <p>Ауд.107 Спортивный зал</p> | <p>Ковер татами (20*16) Канат Груша борцовская Ковер татами (20*16) Настенная волейбольная стойка Баскетбольный щит с кольцами, сеткой Шведская стенка - 10 секций Навесной турник Настенная волейбольная стойка Сетка волейбольная с тросом Гантели 2 кг Мяч в\б Палка гимнастическая Амортизатор (эспандер) Мяч б\б Скакалки</p> | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Ауд.114 Спортивный зал</p> | <p>Волейбольные стойки Волейбольная сетка Кольцо баскетбольное Кольцо баскетбольное Наклонные доски для пресса (6 шт.) Шведская стенка - 7 секций Гантели 1 кг Гантели 1,5 кг Мяч в\б Мяч ф\б Палка гимнастическая Мяч набивной (10 шт.)</p> | |
| <p>Ауд.126 Спортивный зал</p> | <p>Баскетбольное кольцо (3 шт.) Кольцо баскетбольное "Спорт-эллада" (4 шт.) Табло атаки Диан ТА 250.2 150. 4 автономное, WI-Fi Табло большое универсальное Щит баскетбольный "спорт-эллада" (4 шт.)</p> | |
| <p>Ауд.132 Спортивный зал</p> | <p>Вышка судейская (2 шт.) Комплект стоек для бадминтона (2 шт.) Сетка волейбольная с тросом (3 шт.) Сетка теннисная Стойка настенная волейбольная (2 шт.) Стойки волейбольные</p> | |
| <p>Ауд.136 Спортивный зал</p> | <p>Конь гимнастический маховый gumco скм001 Мат гимнастический поролоновый 2*1*0.1 (5 шт.)</p> | |
| <p>Ауд.141 Спортивный зал</p> | <p>Армстол Гриф до 400 кг Динамометр становой (2 шт.) Машина Скотта Многофункциональная рама Многофункциональный тренажер (2 шт.) Помост для тяжелой атлетики (2 шт.) Силовой тренажер бицепс Скамья для жима лежа вниз головой Станок для жима Стеллаж Табло малое универсальной Тренажер "V-Sport" Тренажер для армрестлинга Витязь</p> | |
| <p>Ауд.201 Балетный класс для занятий пластикой и хореографией</p> | <p>Хореографический станок (3 шт.)</p> | |
| <p>Ауд.101 Легкоатлетический манеж со спортивным ядром. Полноразмерная площадка для спортивных игр</p> | <p>Табло моб.спортсмен попытка результат (4 шт.) Табло стационарное Мат гимнастический (20 шт.) пьедестал для награждения скамейка гинаст (5 шт.) барьер легкоат (40 шт.) сетка заград.15*3 (2 шт.)</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>снаряд для прыжков в высоту снаряд для прыжков в высоту с шестом стартовый блок (4 шт.) стойки бадминтон.с сеткой (2 шт.) стойки складные для прыжков с шестом DIMA ворота универсальные 3*2 (2 шт.) баскетбольный щит (2 шт.) большое информационное табло звуковые колонки (4 шт.) система подъема флага защитное сетчатое покрытие для ямы с песком</p> | |
|--|---|--|