

Направление подготовки 08.03.01 «Строительство»
Профиль «Промышленное, гражданское и энергетическое строительство»
РПД Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»



**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Национальный исследовательский университет «МЭИ»
в г. Смоленске**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора
по учебно-методической работе
филиала ФГБОУ ВО
«НИУ «МЭИ» в г. Смоленске
В.В. Рожков
« 20 » 08 20 20 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки (специальность): 08.03.01 «Строительство»

Профиль: «Промышленное, гражданское и энергетическое строительство»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Нормативный срок обучения: 4 года 11 месяцев

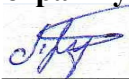
Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Смоленск

Программа составлена с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки / специальности 08.03.01 «Строительство», утвержденного приказом Минобрнауки России от «31» мая 2017 г. № 481

Программу составил:


_____ ст. преподаватель кафедры «Физвоспитания» _____ Т.Н. Русьянова
подпись _____ ФИО

«25» июня 2020 г.

Программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физвоспитания»
«30» июня 2020 г., протокол № 9


Заведующий кафедрой «Физвоспитания»:


_____ А.О. Лешин _____
подпись _____ ФИО

«02» июля 2020 г.

Согласовано:

Заведующий кафедрой физики:


_____ канд. техн. наук, доц. Т.В. Широких _____
подпись _____ ФИО

02» июля 2020 г.

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

**Ответственный в филиале по работе
с ЛОВЗ и инвалидами**


_____ зам. начальника учебного управления Е.В. Зуева _____
подпись _____ ФИО

«02» июля 2020 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности по направлению подготовки бакалавриата 08.03.01 «Строительство» посредством обеспечения этапов формирования компетенций, предусмотренных ФГОС++, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.

Задачами дисциплины является:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов – спортсменов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Б1.О.19 Физическая культура и спорта

ФТД.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании и производственной сфере

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Умеет: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. Владеет: методами выбора здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.</p>
	<p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знает: как планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Умеет: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеет: методами планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
	<p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: как соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Умеет: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеет: методами соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>

*Направление подготовки 08.03.01 «Строительство»
Профиль «Промышленное, гражданское и энергетическое строительство»
РПД Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»*



Содержание дисциплины:

№	Наименование видов занятий и тематик, содержание
1	<p>Самостоятельная работа студентов: Написание дневника самоконтроля.</p> <p>Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов</p> <p>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Социальные функции физической культуры. – Современное состояние физической культуры и спорта. – Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей. – Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем. – Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности. – Основные положения организации физического воспитания в вузе. – Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. – Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности). – Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные). – Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное). – Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. – Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки. – Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста–экономиста). – Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. – Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. <p>Естественнонаучные основы физического воспитания студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Организм человека как единая биологическая система. – Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека. – Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. – Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями. – Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. <p>Спорт в системе физического воспитания студентов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Содержание и основные понятия теории спорта – Классификации видов спорта – Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений

- Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
- Социальные функции спорта
- Понятие о соревновательной деятельности
- Современное состояние развития спорта в России
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.

История физической культуры. Олимпийские игры:

- История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- Физическая культура Древнего Рима.
- Физическая культура в средние века.
- Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
- Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
- Физическая культура и спорт Российской Империи.
- Физическая культура и спорт в СССР.
- Физическая культура в современной России.
- Современное Международное олимпийское движение.
- Олимпийские Игры современности.
- Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
- Символы и атрибутика Олимпийских игр
- Развитие Олимпийского движения в России.
- Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
- Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в филиале МЭИ в г. Смоленске.

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
- Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
- Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
- Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
- Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
- Методы профилактики курения в молодежной среде.
- Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
- Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
- Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:

- Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенси-

рованное, острое, хроническое).

- Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
- Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
- Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
- Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Средства и методы восстановления физической работоспособности:

- Биологические ритмы и работоспособность.
- Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
- Понятие адаптации в спорте и физической культуре
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
- Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
- Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы
- Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте
- Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников
- Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания:

- Цели и задачи общей физической подготовки.
- Понятие о специальной подготовке.
- Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
- Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
- Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
- Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
- Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
- Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
- Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
- Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.

Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость,

ловкость, гибкость):

- Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Методы и средства воспитания силы.
- Методы и средства воспитания скоростных способностей.
- Методы и средства воспитания выносливости.
- Методы и средства воспитания гибкости.
- Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
- Методы диагностики уровня физических качеств
- Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
- Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
- Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
- Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
- Основы методики самомассажа.
- Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время
- Особенности самостоятельных занятий для девушек
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
- Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.
- Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:

- Основные виды спортивных игр.
- Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- Восточные системы физических упражнений. Специфика. Развиваемые качества.
- Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- Лыжный спорт: современное состояние и перспективы развития.
- Плавание и его воздействие на развитие функциональных систем организма человека.
- Особенности зимних видов спорта
- Уличные виды спорта: особенности подготовки и соревнований (по выбору)
- Экстремальные виды спорта: классификация, особенности тренировок и правила соревнований (по выбору)
- Виды туризма и особенности соревновательной деятельности.
- Понятие о национальных видах спорта. Классификации, особенности (по выбору).
- Понятие о спортивных единоборствах (по выбору).
- Особенности занятия силовыми видами спорта (по выбору).
- Классификация водных видов спорта
- Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упраж-

нений.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений:

- Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).
- Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
- Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
- Основы построения оздоровительной тренировки.
- Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
- Методика обучения двигательным навыкам.
- Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
- Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом:

- Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
- Оценка состояния здоровья, занимающихся оздоровительной физической культурой
- Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
- Профилактика профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма.
- Дневник самоконтроля – цели, содержание, формы.

Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре среди студенческой молодежи:

- Законодательная база РФ в отношении развития студенческого спорта и вовлечения студентов в занятия физической культурой
- Методы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
- Особенности и принципы организации спортивных праздников.
- История и этапы студенческой спартакиады г. Смоленска.
- Роль студенческих и молодежных организаций в пропаганде физической культуры и спорта.
- История Всемирных летних Универсиад.
- Анализ результатов XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани.
- История и хронология Всемирных зимних Универсиад.
- Роль студенческих спортивных клубов в организации спортивно-массовых меропри-

	ятий в вузе. – Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.
--	--

Текущий контроль:

Проверка дневника самоконтроля

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Таблица - Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной занятий по дисциплине

№ п/п	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	Самостоятельная работа студентов (внеаудиторная)	Информационно-коммуникационные технологии (доступ к ЭИОС филиала, к ЭБС филиала, доступ к информационно-методическим материалам по дисциплине)
2	Контроль (промежуточная аттестация: зачет)	Написание дневника самоконтроля.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ДЛЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

К промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут привлекаться представители работодателей, преподаватели последующих дисциплин, заведующие кафедрами.

Оценка качества освоения дисциплины включает как текущий контроль успеваемости, так и промежуточную аттестацию.

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации:

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной группы

Период обучения	Контрольные упражнения	5	4	3	2	1	
Осенний семестр							
1 контр. неделя	1	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев.	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
		Жизненно-необходимые умения и навыки					
	Кросс 3 км. (мин) юн.	11.40	12.00	12.20	12.40	13.00	

		Кросс 1 км. (мин) дев.	4.10	4.30	4.50	5.10	5.30
2	3	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев	190	180	168	160	150
	4	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	5	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
Весенний семестр							
1	1	Подтягивание из виса юн.	15	12	9	7	5
		Подъём туловища дев.	60	50	40	30	20
	2	Подъём ног юн.	12	10	8	6	4
		Отжимание от скамейки дев.	15	12	10	8	6
	Жизненно-необходимые умения и навыки						
	Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	25.00	26.00	28.00	29.00	30.00	
Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	15.00	17.00	18.00	19.00	20.00		
2	3	Бег 100 м (с) юн.	13.20	13.60	14.00	14.30	14.60
		Бег 100 м (с) дев	15.70	16.00	17.00	17.90	18.70
	4	Прыжок в длину с места юн.	250	240	230	223	215
		Прыжок в длину с места дев.	190	180	168	160	150
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
		Бег 500 м (мин) дев.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы

Период обучения	Контрольные упражнения	5	4	3	2	1	
Осенний семестр							
1	1	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	2	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50
	Жизненно-необходимые умения и навыки						
	Кросс 3 км. (мин) юн.	12.37	13.00	13.20	13.40	14.00	
Кросс 1 км. (мин) дев.	4.30	4.50	5.20	5.40	6.00		
2	3	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200

		Прыжок в длину с места дев	180	170	155	140	130
	4	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев	50	40	30	20	10
	5	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
Весенний семестр							
1	1	Подтягивание из виса юн.	14	11	8	6	4
		Подъём туловища дев.	50	40	30	20	10
	2	Подъём ног юн.	11	9	7	5	3
		Отжимание от скамейки дев.	14	11	9	7	5
	Жизненно-необходимые умения и навыки						
			Бег на лыжах 5 км.(мин) юн.	26.50	27.30	29.40	30.45
		Бег на лыжах 3 км.(мин) дев.	16.15	18.25	19.30	20.35	добежать
2	3	Бег 100 м (с) юн.	13.80	14.30	14.70	15.00	15.30
		Бег 100 м (с) дев.	16.50	16.80	17.90	18.80	19.60
	4	Прыжок в длину с места юн.	235	228	220	210	200
		Прыжок в длину с места дев.	180	170	155	140	130
	5	Бег 1000 м (мин) юн.	3.35	3.46	3.56	4.07	4.17
		Бег 500 м (мин) дев.	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы

№ п/п	Тесты	5	4	3	2	1
1	Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа юн.	30	25	20	15	10
	Тоже, на бруске 50 см. дев.	12	9	6	5	3
2	Подтягивание на перекладине юн.	8	6	5	4	3
	Подтягивание туловища дев.	30	25	20	15	10
3	Прыжок в длину с места (см.) юн.	220	210	200	190	180
	Прыжок в длину с места (см.) дев.	160	150	135	120	110
4	Бег 100 м (сек) юн.	14.00	14.50	15.50	16.00	16.50
	Бег 100 м (сек) дев.	17.00	18.00	20.00	21.00	22.00

5	Упражнение с мячом (штрафные броски) из 10 бросков	5	4	3	2	1
6	Упражнение на гибкость	коснуться лбом колен	положить ладони на пол	коснуться руками пола		
7	Упражнение со скакалкой	100	80	60	40	20
8	Бег 30 м (сек) юн.	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6

В филиале используется система с традиционной шкалой оценок – "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно", "зачтено", "не зачтено" (далее - пятибалльная система).

Форма промежуточной аттестации по настоящей дисциплине – *зачет на 1-м и 2-м курсах.*

Применяемые критерии оценивания по дисциплинам (в соответствии с инструктивным письмом НИУ МЭИ от 14 мая 2012 года № И-23):

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее, систематическое и глубокое знание материалов изученной дисциплины, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании материалов изученной дисциплины, безупречно ответившему не только на вопросы билета, но и на дополнительные вопросы в рамках рабочей программы дисциплины, правильно выполнившему практическое задание. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «эталонный».
«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание материала изученной дисциплины, успешно выполняющему предусмотренные задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; показавшему систематический характер знаний по дисциплине, ответившему на все вопросы билета, правильно выполнивший практическое задание, но допустивший при этом непринципиальные ошибки. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «продвинутый».
«удовлетворительно»/ «зачтено (удовлетворительно)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание материала изученной дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющемуся с выполнением заданий, знакомому с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; допустившему погрешность в ответе на теоретические вопросы и/или при выполнении практических заданий, но обладающему необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя, либо неправильно выполнившему практическое задание, но по указанию преподавателя выполнившему другие практические

Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
	задания из того же раздела дисциплины.. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «пороговый».
«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, обнаружившему серьезные пробелы в знаниях основного материала изученной дисциплины, допустившему принципиальные ошибки в выполнении заданий, не ответившему на все вопросы билета и дополнительные вопросы и неправильно выполнившему практическое задание (неправильное выполнение только практического задания не является однозначной причиной для выставления оценки «неудовлетворительно»). Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение по образовательной программе без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущего контроля. Компетенции на уровне «пороговый», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебное и учебно-лабораторное оборудование

Для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине используется помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное:

- специализированной мебелью; доской аудиторной; персональным компьютерами с подключением к сети "Интернет" и доступом в ЭИОС филиала.

Программное обеспечение

При написании дневника самоконтроля предусматривается использование обучающимися программного обеспечения Microsoft Office (текстовый редактор Microsoft Word).

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере;
- используется специальная учебная аудитория для лиц с ЛОВЗ – ауд. 106 главного учебного корпуса по адресу 214013, г. Смоленск, Энергетический пр-д, д.1, здание энергетического института (основной корпус).

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены филиалом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

1. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые дан. - М. :

- Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с. – Режим доступа: URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
2. Щанкин А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни [электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>
 3. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

б) дополнительная литература

1. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс] : справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с. Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд. , перераб. . - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 335, [1] с. : ил.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
4. Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. Пособие для вузов по направлению 032100 «Физическая культура» /Г.А.Гилев, Федер. Агенство по образованию, Московский гос. Индустриальн. Ун-т, Инст-т дистанц. Образов. – М.:Изд-во МГИУ, 2007. – 375.
5. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник по напр."Физическая культура"/ Г.Д. Горбунов, Е. Н. Гогун.- 2-е изд., испр. и доп..- М.: Академия, 2014.-267, [2] с.
6. Бубнов Н.В. Метрологическое обеспечение исследований в спорте: учеб. пособие для вузов по спец. 032101 – Физическая культура и спорт / Н.В. Бубнов, А.О. Лёшин. – Смоленск: «Смоленская городская типография», 2010. – 270 с. (5экз).
7. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 233 с. (2 экз).
8. История физической культуры: учебник по напр. "Физическая культура"/ [С. Н. Комаров [и др.]]; под ред. С. Н. Комарова.- М.: Академия, 2013.- 238 , [2] с. : ил.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник по напр."Физическая культура"/ [Г. А. Сергеев [и др.]]; под ред. Г. А. Сергеева.- 3-е изд., стер..- М.: Академия, 2013.- 168, [2] с. : ил

Список авторских методических разработок.

1. Лёшин О.Г. Методические указания к итоговому реферату по курсу «Физическая культура»: методические указания / О. Г. Лёшин, Т. М. Соколова. - Смоленск: РИО филиала МЭИ в г. Смоленске, 2014. - 32 с.
2. Соколова Т.М. «Ведение дневника самоконтроля по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в рамках дистанционного обучения» (для студентов специальностей: 09.03.01; 09.03.03; 11.03.04; 12.03.02; 12.03.02; 12.05.01; 13.03.01, 13.03.02; 15.03.02): методическое пособие /Т.М. Соколова: филиал ФГБОУ ВО «НИУ «МЭИ» в г. Смоленске. – Смоленск 2020. -39 с.

*Направление подготовки 08.03.01 «Строительство»
Профиль «Промышленное, гражданское и энергетическое строительство»
РПД Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»*





ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Но- мер изме- мене- ния	Номера страниц				Всего стра- ниц в доку- менте	Наименование и № документа, вводящего изменения	Подпись, Ф.И.О. внесшего измене- ния в данный эк- земпляр	Дата внесения из- менения в данный эк- земпляр	Дата введения из- менения
	изме- нен- ных	заме- нен- ных	но- вых	анну- лиро- ванн- ых					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10