

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агафонов Александр Викторович  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 2018.06.20 16:52:37  
Удостоверение: 2559477a8ec1706dc9cf164bc411e6b65c4a006

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Кафедра Строительное производство**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура и спорт»**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки	<b>08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений»</b> (код и наименование направления подготовки)
Направленность (профиль) подготовки	<b>«Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений»</b> (наименование профиля подготовки)
Квалификация выпускника	<b>Инженер-строитель</b>
Форма обучения	<b>очная, заочная</b>

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2016 г. № 1511 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений (уровень специалитета)»

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебным планом (очной, заочной) по направлению подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений.

Автор Кисапов Николай Николаевич, к.п.н., доцент кафедры СГД

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры СП (протокол №10 от 12.05.2018).

**1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Цели освоения дисциплины)**

1.1. Цель - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенц	Содержание компетенции (или ее содержание)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Методы правильного физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений.	Использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества, использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Методиками самооценки работоспособности, усталости и применения средств физкультуры. Основами методики самомассажа.
ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Состав, структуру, социальные функции, средства физической культуры и спорта	Применять физкультурно-спортивные средства для профилактики	Техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики

<p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>и</p>	<p>как социокультурных явлений в современном обществе, их роль в подготовке к жизнедеятельности в быстро меняющихся экономических условиях; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека, значение влияния двигательной активности на адаптационные возможности человека и устойчивость к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.</p>	<p>утомления, восстановления работоспособности и методы самоконтроля психофизического состояния в ходе осуществления рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. □</p>	<p>физического развития, уровня проявления двигательно-кондиционных качеств и функциональной подготовленности.</p>
---	----------	---	---	--

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части учебного плана обучающихся очной и заочной форм обучения.

Для прохождения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в результате изучения следующих дисциплин учебного плана: «История», «Концепции современного естествознания», «Безопасность жизнедеятельности».

### 3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц -72 часов, из них

Семестр	Форма обучения	Распределение часов				РГР, КР, КП	Форма контроля
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	очная			72			Зачет
1	заочная	4		6	62		Зачет

### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

#### Очная форма обучения

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
Легкая атлетика			18		ОК-7,ОК-9
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.			18		ОК-7,ОК-9
Гимнастика			18		ОК-7,ОК-9
Лыжный спорт			18		ОК-7,ОК-9
Зачет				-	
итого			72		

#### Заочная форма обучения

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
Легкая атлетика	1		1	15	ОК-7,ОК-9
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	1		2	16	ОК-7,ОК-9
Гимнастика	1		2	12	ОК-7,ОК-9
Лыжный спорт	1		1	15	ОК-7,ОК-9
Зачет				4	
итого	4		6	62	

### 5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Методика преподавания дисциплины и реализация компетентного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих активных и интерактивных форм проведения групповых, индивидуальных, аудиторных занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся: лекции, практические занятия.

По дисциплине «Физическая культура» доля занятий, проводимых в интерактивной форме составляет 20 % от общего числа аудиторных занятий:

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и

интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура» доля занятий, проводимых в интерактивной форме составляет не менее 20 % от общего числа аудиторных занятий:

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Интерактивная форма	Формируемые компетенции (код)
Лекция	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Интерактивная лекция с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа.	ОК-7,ОК-9
Лекция	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Интерактивная лекция с применением мультимедийных средств	ОК-7,ОК-9
Практическое	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных и оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	2	Дебаты	ОК-7,ОК-9
Практическое	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	4	Дебаты	ОК-7,ОК-9

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом по дисциплине в объеме 72 часов (очная форма обучения) и 62 часов (заочная форма обучения).

### Содержание разделов дисциплины (очная форма)

№ разде	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего
---------	----------------------	-------------------------------	----------------

ла			контроля
1	2	3	4
<b>Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)</b>			
1	Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Практический материал: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, метание гранаты.</p>	Тестирование
2	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	<p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение спортивных игр. Спортивные игры как средство активного отдыха. Личная гигиена при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма.</p> <p>Практический материал: техника игры в нападении, техника игры в защите, элементы тактики игры.</p>	Тестирование
3	Гимнастика	<p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Личная гигиена и предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Методические, физиологические основы составления и проведения комплексов УГГ, гимнастики в режиме дня, производственной гимнастики.</p> <p>Практический материал: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения. Упражнения на низкой, высокой перекладине и на бревне.</p>	Тестирование
4	Лыжный спорт	<p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Особенности личной гигиены при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Практический материал: техника лыжных ходов.</p>	Тестирование
<b>Контрольный раздел</b>			
1	Контроль качества усвоения учебного материала	<p>Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно». Текущий контроль на практических занятиях осуществляется в виде выполнении тестов по технике изучаемых упражнений и тестов для оценки физической подготовленности студентов.</p> <p>Итоговый контроль проводится на контрольных срезах знаний после изучения каждого вида учебного материала.</p>	Зачет

#### **Тематика практических занятий (очная форма)**

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость
			часы
1	2	3	4

1	№1 – легкая атлетика	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	2
2		Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.	6
3		Бег на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.	6
4		Прыжки в длину с места: техника разгона, отталкивания, техника полета и приземления.	4
5		Метание гранаты с разбега: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	4
<b>Итого:</b>			<b>22</b>
6	№2 – спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	2
7		Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи мяча, верхняя прямая и нижняя боковая подачи; нападающие удары.	6
8		Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.	6
9		Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые, командные.	6
<b>Итого:</b>			<b>20</b>
10	№3 – гимнастика	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	2
11		Строевые и общеразвивающие упражнения.	6
12		Акробатические упражнения.	4
13		Упражнения на низкой и высокой перекладине.	6
<b>Итого:</b>			<b>18</b>
15	№4 – лыжный спорт	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	2
16		Техника попеременного двухшажного хода.	2
17		Техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов.	2
18		Техника свободного хода.	2
19		Специальные упражнения лыжника: – многократное выполнение положения стойки лыжника и перенос веса тела с лыжи на лыжу; – скользящий шаг под углом без палок; – скользящий шаг на равнине без палок; – скользящий шаг на равнине используя палки.	2
20		Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке. Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом». Техника торможений: «плугом», упором.	2
<b>Итого:</b>			<b>12</b>



<b>Всего:</b>	<b>72</b>
---------------	-----------

**Содержание дисциплины по темам:  
Заочная форма обучения**

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2				ОК-7,ОК-9
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2				ОК-7,ОК-9
3. Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.			2		ОК-7,ОК-9
4 Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..			4		ОК-7,ОК-9
5. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.				62	ОК-7,ОК-9
6. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.					ОК-7,ОК-9
<b>Итого за I семестр</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>62</b>	

**Содержание разделов дисциплины (заочная форма)**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>Теоретическая часть</b>			
I семестр			

1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Сообщение
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	Сообщение
<b>Практический раздел</b> (методико-практические занятия - I семестр)			
1	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), ее цель и задачи.	Доклад
2	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	Особенности проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий (цель, задачи и структура их проведения).	Доклад
<b>Контрольный раздел</b>			
1	Текущая и промежуточная аттестация	Контрольные занятия, зачеты, обеспечивающие оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени усвоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии физического развития, физической, функциональной и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.	Зачет

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных уровнях сформированности:

Код, наименование компетенции	Уровень сформированности компетенции	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенции и критерии оценивания	Оценивание компетенции	Способы и средства оценивания уровня сформированности компетенции
ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию	Пороговый уровень	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности;</li> <li>- о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно приобретать и использовать новые знания и умения;</li> <li>- выявлять и фиксировать условия, необходимые для самоорганизации и самообразования, повышения квалификации и мастерства;</li> <li>- решать на практике конкретные задачи, сформулированные преподавателем.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками познавательной, учебной деятельности, навыками разрешения проблем.</li> </ul>	удовлетворительно/ зачтено	<p>1. Имеет начальные знания о самосознании, его роли в жизнедеятельности личности, о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства</p> <p>2. Испытывает трудности в самостоятельном поиске методов решения практических задач, применении различных методов познания.</p>
	Продвинутый уровень	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь полные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать необходимые условия для самообразования, повышения квалификации и мастерства;</li> <li>- анализировать и сопоставлять результаты решения практических задач самостоятельно сформулированных с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоанализа результатов практических задач с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства.</li> </ul>	хорошо / зачтено	<p>1. Может самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной, профессиональной деятельности, необходимость и возможность социальной, профессиональной адаптации, мобильности в современном обществе.</p> <p>2. Способен планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности.</p>

	Высокий уровень	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь системные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии;</li> <li>- выработать мотивацию на дальнейшее повышение профессиональной квалификации и мастерства;</li> <li>- оценивать уровень самоорганизации и самообразования;</li> <li>- прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии;</li> <li>- навыками прогнозирования последствий своей социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	отлично/ зачтено	<p>1. Свободно владеет навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем, навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания и методами самообучения и самоконтроля.</p> <p>2. Способен к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания, к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.</p>
ОК-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый уровень	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия теории физического воспитания, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально-культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</li> </ul> <p><b>уметь:</b> находить эффективные методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физического воспитания как в теории, так и на практике.</p> <p><b>владеть:</b> средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	удовлетворительно/ зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

	Продвинутый уровень	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>уметь:</b> применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками основ физической культуры.</li> </ul>	хорошо / зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.
	Высокий уровень	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими методами основ физической культуры.</li> </ul>	отлично / зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.

### Индивидуальные задания:

#### Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

##### Вариант 1.

Задание 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Задание 2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

##### Вариант 2.

Задание 1. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

Задание 2. Режим труда и отдыха.

##### Вариант 3.

Задание 1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Задание 2. Организация сна.

##### Вариант 4.

Задание 1. Здоровый образ жизни студента.

Задание 2. Особенности здорового сна.

##### Вариант 5.

Задание 1. Влияние окружающей среды на здоровье.

Задание 2. Организация двигательной активности.

##### Вариант 6.

Задание 1. Наследственность и ее влияние на здоровье.

Задание 2. Личная гигиена и закаливание.

*Вариант 7.*

Задание 1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

Задание 2. Гигиенические основы закаливания.

*Вариант 8.*

Задание 1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Задание 2. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

*Вариант 9.*

Задание 1. Самооценка собственного здоровья.

Задание 2. Профилактика вредных привычек.

*Вариант 10.*

Задание 1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Задание 2. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

## **Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

*Вариант 1.*

Задание 1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. Задание 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

*Вариант 2.*

Задание 1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение учебной недели. Задание 3. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

*Вариант 3.*

Задание 1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Задание 2. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.

Задание 3. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

*Вариант 4.*

Задание 1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

Задание 2. Типы изменений умственной работоспособности студентов. Задание 3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

*Вариант 5.*

Задание 1. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Задание 2. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Задание 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

### **6.1. Примерная тематика рефератов.**

1. Понятие «Физическая культура» и её место в общей культуре.
2. Понятие «спорт», его цели, задачи, виды спорта.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определения основных понятий в теории физической культуры (физическое развитие, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт и т.д.).

5. Методические принципы физического воспитания.
  6. Средства физического воспитания.
  7. Методы физического воспитания.
  8. Этапы обучения двигательным действиям.
  9. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние
  10. Сила и её развитие.
  11. Быстрота и её развитие.
  12. Выносливость и её развитие.
  13. Ловкость и координационные способности и их развитие.
  14. Гибкость и её развитие.
  15. Методики определения физических качеств.
  16. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (понятие, содержание, классификация).
  17. Личная гигиена и закаливание как вспомогательные средства физического воспитания.
  18. Формы занятий в физическом воспитании.
  19. Структура учебно-тренировочного занятия.
  20. Цель, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
  21. Общая физическая подготовка.
  22. Специальная физическая подготовка.
  23. Стороны спортивной тренировки.
  24. Методы спортивной тренировки.
  25. Физиологические показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.
  26. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности.
  27. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
  28. Общая характеристика легкой атлетики, ее составные дисциплины.
  29. Лыжный спорт в физическом воспитании.
  30. Спортивные игры в физическом воспитании.
  31. Гимнастика в физическом воспитании, виды гимнастики.
  32. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
  33. Подвижные игры в физическом воспитании школьников.
  34. Нетрадиционные системы физических упражнений (йога, армрестлинг, бодибилдинг, шейпинг).
  35. Нормативные документы по физическому воспитанию в школе.
  36. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы.
  37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
  38. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
  39. Организм как единая биологическая система, его подсистемы.
  40. Утомление при физической и умственной работе.
  41. Восстановление при физической и умственной работе.
  42. Влияние гипокинезии на жизнедеятельность организма.
  43. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, минеральные вещества и вода).
  44. Витамины и их роль в обмене веществ.
  45. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
  46. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
  47. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра).
- Биоритмы и работоспособность.
48. Осанка. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физической культуры.

49. Объём и интенсивность физической нагрузки.
  50. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
  51. Учет возрастных и половых особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
  52. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
  53. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.
  54. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
  55. Понятие «производственная физическая культура», её цели и задачи.
  56. Классификация соревнований. Составление календаря соревнований.
- Положение о соревнованиях.
57. Особенности организации и проведения соревнований с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.
  58. Организация «Дня здоровья» в школе.
  59. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
  60. Физическое воспитание детей школьного возраста.
  61. Физическое воспитание студентов.
  62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
  63. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
  64. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья.
  65. Физическое воспитание детей в детском оздоровительном лагере.
  66. Физическое воспитание в семье.
  67. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
- Физкультурно-спортивное движение в (по выбору) районе Чуваши
- Критерии оценивания (в баллах): «Отлично» - 40 баллов; «Хорошо» - 30 баллов; «Удовлетворительно» - 20 баллов.

## **7.2. Фонды оценочных средств для текущего контроля.**

### **7.2.1 Фонды тестовых заданий**

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов.

#### **1. Тестирование скоростно-силовых качеств.**

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

#### **2. Тестирование общей выносливости.**

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

#### **3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.**

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

#### **4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.**

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

#### **5. Тестирование гибкости.**

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

**Контрольные нормативы  
для определения физической подготовленности студентов в первом семестре  
(очная и заочная форма), девушки**

	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ
--	-------	----------	-------



№			5	4	3	2	1
1.	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС	1	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
3	Наклон вперед (гибкость)	1	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	12	10	8	6	4
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	1	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	1	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

**ЮНИШИ**

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-ОС	1	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
4	Наклон вперед (гибкость)	1	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
6	ИП-ОС; 1.упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	1	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

**Расчет рейтинга**

Очки	Баллы
21-22	20
23-24	25
25-26	30
27-28	35
29-30	40

**Сумма очков для оценки**

Зачтено	21 и больше
---------	-------------

**7.2.2 Примерный перечень вопросов к семинарским занятиям.** Семинарские занятия учебным планом не предусмотрены

**7.2.3 Фонды тестовых заданий**

Примеры тестовых заданий

**Уровень А**

Техника выполнения физических упражнений-это:

- А) Способ выполнения двигательного действия.
- Б) Наиболее рациональный способ выполнения двигательного акта.
- В) Способ движения цели.
- Г) Стандартный способ выполнения упражнения.

**Уровень Б**

Способность выполнять двигательные действия при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие, называется

**Уровень В**

Различают следующие виды физической подготовки:

- А) общая,
- Б) специальная,
- В) дополнительная,
- Г) специфическая,
- Д) прикладная

**Уровень Г**

Сопоставьте места и даты проведения Олимпийских игр

1	Москва	А	1968 г.
2	Барселона	Б	1995 г.
3	Мехико	В	1980 г.

№	
1	
2	
3	

**Уровень Д**

Учебно-тренировочное занятие состоит из частей в следующей последовательности:

- основная;
- заключительная;
- вводная;
- подготовительная.

- А) 2,1,4,3;
- Б) 1,4,3,1;
- В) 3,4,1,2;

Г) 4,3,1,2.

#### **Критерии оценивания (в баллах)**

Приводится соотношение правильно выполненных заданий в процентах и баллах.

Каждый правильный ответ оценивается одним баллом.

0-55%-0,5-1,0 балла;

60-70%-1,5-2,0 балла;

75-80%-2,5-3,5 балла;

90-100%-4,0 – 5,0 балла.

#### **7.2.4 Порядок оценки уровня приобретенных компетенций при проведении текущего контроля успеваемости**

Рейтинговая аттестация по дисциплине (модуля) проводится в первом семестре и включает текущую и промежуточную составляющие.

Во время текущей аттестации оцениваются: работа практических занятиях, результаты сдачи рубежных проверок по разделам курса, контрольных работ и т. д.

Общий рейтинг для первого семестра. На изучение дисциплины(модуля) Физическая культур в учебном плане по направлению 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений профиль “Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений” отведено 4 лекции, 6 практических занятий и 62 часов на самостоятельную работу студентов:

*1,5 балла – посещение лекции;*

*1,5 балла – посещение практических занятий;*

*10 баллов – все задания по тестам (уровни А, Б, В, Г, Д) выполнены качественно, в полном объеме и своевременно сданы на проверку преподавателю (за удовлетворительную оценку соответственно дается 10 баллов, хорошо – 30 баллов, отлично – 50 баллов);*

*1 балл – сообщения и доклады по курсу лекций семестра;*

*40 баллов – защита реферата по курсу лекций семестра на «Отлично».*

Итого: РТ = (1,5 балла \* 2 лекции) + (1,5 балла \* 4 практические занятия) + 10 баллов (задания по тестам) + 1 балл (сообщения и доклады) + 40 баллов (защита реферата) = 3 балла + 6 баллов + 10 баллов + 1 балл + 40 баллов = 60 баллов.

Положительной оценкой по текущей аттестации считается сумма баллов от 30 до 60 при условии, что обучающемуся зачтены все плановые задания и им выдержаны все контрольные испытания.

Если студент набрал за семестр менее 30 баллов, то получить необходимые для допуска к аттестации баллы он может за активное участие в научно-исследовательской работе.

**Баллы за активное участие студента в научно-исследовательской работе в зависимости от результатов и ранга конференции, от 1 до 15 баллов за каждую конференцию**

Результат	Ранг конференции, баллы		
	Вузовская	Региональная	Всероссийская
Участие	1 балл	3 балла	5 баллов
2-3 место	3 балла	5 баллов	10 баллов
1 место	5 баллов	7 баллов	15 баллов

За написание и защиту реферата в семестре студент может набрать максимально 40 и минимально 20 рейтинговых баллов.

**Рейтинговые баллы по защите реферата**

Защита реферата	
Оценка	Рейтинговые баллы
Удовлетворительно	20
Хорошо	30
Отлично	40

**7.3 Примерные вопросы к промежуточной аттестации**

**7.3.1 Примерный перечень вопросов к зачету**

Теоретическая часть

п/п	Формулировка вопроса	Код компетенций
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	ОК-7, ОК-8
2.	Современное состояние физической культуры и спорта.	ОК-7, ОК-8
3.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	ОК-7, ОК-8
4.	Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни.	ОК-7, ОК-8
5.	Ценности физической культуры.	ОК-7, ОК-8
6.	Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.	ОК-7, ОК-8
7.	Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.	ОК-7, ОК-8
8.	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-7, ОК-8
9.	Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система).	ОК-7, ОК-8
10.	Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека.	ОК-7, ОК-8
11.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	ОК-7, ОК-8
12.	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.	ОК-7, ОК-8
13.	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	ОК-7, ОК-8
14.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	ОК-7, ОК-8
15.	Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.	ОК-7, ОК-8
16.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	ОК-7, ОК-8
17.	Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ.	ОК-7, ОК-8
19.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.	ОК-7, ОК-8
20.	Методические принципы физического воспитания.	ОК-7, ОК-8
21.	Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.	ОК-7, ОК-8
22.	Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания.	ОК-7, ОК-8
23.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.	ОК-7, ОК-8
24.	Специальная физическая подготовка.	ОК-7, ОК-8

25.	Спортивная подготовка, ее цели и задачи.	ОК-7, ОК-8
26.	Структура подготовленности спортсмена.	ОК-7, ОК-8
27.	Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.	ОК-7, ОК-8
28.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	ОК-7, ОК-8
29.	Формы занятий физическими упражнениями.	ОК-7, ОК-8
30.	Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям.	ОК-7, ОК-8
31.	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	ОК-7, ОК-8
32.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба).	ОК-7, ОК-8
33.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах).	ОК-7, ОК-8
34.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание).	ОК-7, ОК-8
35.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	ОК-7, ОК-8
36.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег)	ОК-7, ОК-8
37.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание).	ОК-7, ОК-8
38.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах).	ОК-7, ОК-8
39.	Основы методики самомассажа.	ОК-7, ОК-8
40.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	ОК-7, ОК-8
41.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	ОК-7, ОК-8
42.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	ОК-7, ОК-8
43.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).	ОК-7, ОК-8
44.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	ОК-7, ОК-8
45.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-7, ОК-8
46.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	ОК-7, ОК-8
47.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	ОК-7, ОК-8
48.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	ОК-7, ОК-8
49.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	ОК-7, ОК-8
50.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	ОК-7, ОК-8
51.	Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-7, ОК-8
52.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	ОК-7, ОК-8
53.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).	ОК-7, ОК-8
54.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	ОК-7, ОК-8
55.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-7, ОК-8
56.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	ОК-7, ОК-8
57.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	ОК-7, ОК-8
58.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	ОК-7, ОК-8
59.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	ОК-7, ОК-8
60.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	ОК-7, ОК-8
61.	Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-7, ОК-8

**Критерии оценки степени сформированности компетенций результатов зачета при использовании традиционной системы оценивания**

100-балльная шкала	Оценка
60-100	Зачтено
Ниже 60 баллов	Не зачтено

(Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе)

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):**

Основная литература

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для вузов / Р. В. Пузыревский [и др.] ; под редакцией Р. В. Пузыревского. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12866-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495681>

Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496125>

Дополнительная литература

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495446>

Пешкумов, О. А. Зимний полиатлон [Текст]: учеб. пособие / О. А. Пешкумов, А. В. Агафонов, Н. Н. Кисапов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Чебоксары: ЧИ(ф) МПУ, 2019. - 80 с.

Денисенко, В. С. Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры [Электронный ресурс] : монография / В. С. Денисенко, В. Н. Курьсь, А. И. Яцынин, Р. В. Гзирьян. - Ставрополь : СКФУ, 2019. - 189 с.— URL:<http://www.knigafund.ru/books/208293/read#page2>— Текст: электронный

Агафонов, А. В. Особенности адаптации студентов к условиям обучения в вузе в зависимости от разных состояний здоровья и двигательной активности. Монография / А. В. Агафонов, А. А. Шуканов. - Чебоксары: Изд-во ЧПИ

## **9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;

б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу [www.polytech21.ru](http://www.polytech21.ru), <https://chebpolytech.ru/> который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС»

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» -[www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com)

- Образовательная платформа Юрайт -<https://urait.ru>

е) платформа цифрового образования Политеха - <https://lms.mospolytech.ru/>

ж) система «Антиплагиат» -<https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**



## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
112 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Спортивный зал	Пневматические винтовки-2шт. Мячи волейбольные-4шт. Лыжи гоночные-1шт. Стол для армреслинга-1шт. Секундомер-2шт. Мешок боксерский-1шт. Шахматы-8шт. Шашки-3шт. Мишень для игры дартс-2шт. Набор для настольного тенниса-3шт. Набор для бадминтона-6шт. Коврики гимнастические-9шт.	
103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Кабинет самостоятельной работы	Столы -7шт. Стулья -7шт. Системный блок -7шт. Монитор Acer -2шт. Монитор Samsung -2шт. Монитор Asus -1шт. Монитор Benq -2шт. Клавиатура Oklick -6шт. Клавиатура Logitech -1шт. Мышь Genius -4шт. Мышь A4Tech – 3шт. Картина -2шт. Наушник -1компл.	Антивирус Касперского (150-249 Node 2 year, договор от 09.11.2016 Windows 7 OLPNLAcadmс (Договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License,Номер лицензии-42661846от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 Microsoft Office 2010 Acdmс(Договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 Гарант (Договор от 13.04.2017 № Г-220/2017) Консультант (Договор от 09.01.2017)
112а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря	Столы -2шт. Стулья -3шт. Стеллаж -2шт.	

## ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры, протокол №10 от «18» мая 2019 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельной работы, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы.

---

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры, протокол №10 от «14» мая 2020 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации.

---

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры, протокол №9 от «10» апреля 2021 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечения, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельных работы.

---

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры, протокол №10 от «14» мая 2022 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельной работы, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол №6 от «04» марта 2023 г.

Внесены дополнения и изменения в тематике для самостоятельной работы, перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.