

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
<i>Б1.Б.5</i>	<i>Физическая культура и спорт</i>


Код направления подготовки/ специальность	38.03.10
Направление подготовки / специальность	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2016</i>

Разработчики:

должность	ученая степень, учёное звание	ФИО
<i>Старший преподаватель</i>		<i>Лазарева Е.А.</i>



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта», Протокол № 2 от 31.08.2016

Заведующий кафедрой  
(руководитель структурного подразделения)

 /В.А.Никишкин/  
Подпись, ФИО

Рабочая программа утверждена методической комиссией, Протокол № 1 от 5.09.16

Председатель (зам. председателя)  
методической комиссии

 |   
Подпись, ФИО

Согласовано:

ЦОСП

\_\_\_\_\_   
дата

 |   
Подпись, ФИО

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности в строительной отрасли, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования ее средств и методов, достижению установленного уровня психофизической подготовленности выпускника.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и с учетом рекомендаций примерной основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.10 "Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура " (уровень образования - бакалавриат).

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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
Способность к самоорганизации и самообразованию	ОК-7	Знает - физическую культуру, как учебную дисциплину в строительных вузах, физическую культуру и спорт в МГСУ.	31
		Знает - основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д.	32
		Знает - массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта.	33
		Знает - организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем.	34
		Знает - здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности.	35
		Знает - методические принципы и методы физического воспитания, спортивной тренировки, разделы спортивной подготовки, общей и специальной физической подготовки. Физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса.	36
		Знает - формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке.	37

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
		Знает - формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.	38
		Знает - диагностику состояния здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности.	39
		Знает - актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11 ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдаче комплекса ГТО.	310
		Знает - реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	311
		Знает - психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.	312
		Знает-основы профессионально-прикладной физической культуры, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессионального отбора, производственной физической культуры, физической культуры в рабочее и свободное время. Методы профессиональной адаптации, профилактики профессионального утомления и заболеваний и травматизма.	313
		Знает- профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции.	314
		Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.	У1
		Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	У2
		Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У3

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели оценивания (показатели достижения результата)	Код показателя оценивания
		Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У4
		Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У5
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У6
		Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У7
		Имеет навыки составления и реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья	Н1

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 38.03.10 «Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура» (уровень образования бакалавриат). Дисциплина является обязательной к изучению.

Решающим фактором достижения максимального результата в строительной сфере деятельности являются знания, умения, навыки, соответствующие специальности, необходимому уровню здоровья и профессионально важных психофизических качеств, психических возможностей и психофизиологических резервов, которые формируются в достижении профессиональной психофизической готовности бакалавра по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Для усвоения теоретического материала и освоения самостоятельных занятий дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен владеть знаниями биологии, безопасности жизнедеятельности и знаниями программного материала и умениями, изучаемыми и формируемыми в общеобразовательной школе.

Требования к входным знаниям, умениям и навыкам студента:

Студент должен:

Знать:

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

Уметь/владеть:

- самостоятельно использовать комплекс общеразвивающих упражнений в повседневной жизни.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам)

## Структура дисциплины:

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Контактная работа обучающимися	Самостоятельная работа		
					Лекции	в период теор. обучения	
1	Теоретический раздел физической культуры и спорта	1	1-2	2	11	9	
		1	3-6	4			
		1	7-10	4			
		1	11-14	4			
		1	15-16	2			
	Итого:	1		16	11	9	зачет
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры	6	1-2	2	17	9	Защита индивидуальной программы оздоровления.
		6	3-4	2			
		6	5-6	2			
		6	7-8	2			
		6	9-10	2			
	Итого:	6		10	17	9	Зачет
	Итого:	1 и 6		26	28	18	2 зачета

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

## 5.1. Содержание лекционных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
1	Теоретический раздел физической культуры и спорта	Физическая культура как учебная дисциплина в строительных вузах. Физическая культура и спорт в НИУ МГСУ. Физическая культура и спорт в системе высшего образования РФ. Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для квалификации бакалавр очного обучения студентов. Организация, условия, формы и методы учебно-тренировочных занятия физической культурой в НИУ МГСУ. Средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности. Физкультурно-спортивная деятельность университета, традиции МИСИ-МГСУ. Физкультурно-оздоровительная деятельность на базах отдыха университета.	2
		Физическая культура и спорт в профессиональной психофизической подготовке студентов. Массовый спорт и спорт высших достижений. Основные понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физические упражнения, двигательная активность,	4

		<p>физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовленность, профессиональная направленность физического воспитания, физическое совершенство, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, адаптация, массовый спорт, спорт высших достижений, студенческий спорт, Олимпийские игры. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p>Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.</p> <p>Цели и задачи массового, студенческого спорта и спорта высших достижений.</p> <p>Олимпийские игры, история возникновения и их значение.</p>	
		<p>Научные основы физической культуры. Ее социально-биологические основы.</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие различных сред на организм человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека.</p>	4
		<p>Образ жизни и здоровье, их отражение в профессиональной деятельности.</p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	4
		<p>Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательном пространстве вуза. История развития комплекса ГТО. Введение комплекса ГТО на территории всего СССР, как программной и нормативной основы единой системы воспитания молодежи. Изменения и дополнения, вносимые в комплекс ГТО. Значение комплекса ГТО для победы в ВОВ. Введение указом от 24.03.2014 г. по поручению президента России, всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, как программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения РФ, устанавливающей государственные требования физической подготовленности граждан России от 6- 70 лет. Актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11 ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдаче комплекса ГТО.</p>	2
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры	<p>Основы методики спортивной тренировки. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательной системе физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях</p>	2

		<p>физическими упражнениями. Возможности и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями.</p>	
		<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий.          Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Новые виды спорта. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.</p>	2
		<p>Реабилитация в учебной, спортивной и профессиональной деятельности          Реабилитация и ее виды. Реабилитация в профессиональной деятельности. Производственная физическая культура. Средства реабилитации: педагогические, психологические, медико-биологические. Физические упражнения как средство реабилитации.</p>	2
		<p>Профессионально-прикладная подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.          Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. История развития профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной специальности. Развитие и совершенствование профессионально важных для строителя качеств, психофизические модели выпускников различных строительных направлений.</p>	2
		<p>Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека. Консультация по курсу учебной дисциплины.          Технология составления индивидуальной программы: определение уровня здоровья, физической подготовленности, функционального состояния психофизиологических и адаптационных резервов, психологического статуса.          Рекомендации по формированию образа жизни, режиму физкультурно-оздоровительной деятельности, комплексу реабилитационно-восстановительных мероприятий, выбору</p>	2

		психофизической тренировки и системы физических упражнений.	
--	--	---	--

- 5.2. *Лабораторный практикум*  
Учебным планом лабораторный практикум не предусмотрен.
- 5.3. *Перечень практических занятий*  
Учебным планом практические занятия не предусмотрены.
- 5.4. *Групповые занятия – компьютерные практикумы*  
Учебным планом компьютерный практикум не предусмотрен.
- 5.5. *Самостоятельная работа*  
Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание работы	Кол-во акад. часов	
			в период теор. обучения	в сессию
1.	Теоретический раздел физической культуры и спорта	Подготовка вопросов для самостоятельного изучения	11	
		Подготовка к зачету		9
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры	Подготовка вопросов для самостоятельного изучения	6	
		Подготовка индивидуальной программы.	11	
		Подготовка к зачету		9
	ИТОГО		28	18

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

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

Организация деятельности обучающегося:

1. Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
  2. Написание собственного конспекта лекций.
  3. Работа по темам самостоятельных занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам.
  4. Анализ литературы по вопросам самостоятельных занятий.
  5. Ознакомление со структурой и оформлением индивидуальной программы.
  6. Изучение научной, учебной, учебно-методической и другой литературы.
- Отбор необходимого материала для написания индивидуальных программ.

Методические указания:

1. Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов, 2015
2. Комплекс упражнений для обучения игровым командным тактическим взаимодействиям баскетболистов разной квалификации, 2015
3. Методические основы занятий волейболом в вузе, 2015
4. Развитие пространственной точности движений, как основа обучения подвижным и спортивным играм. Методические указания, 2015
5. Социально-биологические основы физической культуры, 2015



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

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

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

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

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

- учебно-методическую литературу, имеющуюся в НТБ НИУ МГСУ,
- учебную литературу, размещённую в Электронных библиотечных системах ЭБС АСВ и IPRbooks,
- методическую литературу, размещённую в ЭБС НИУ МГСУ.

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

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

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp?">http://elibrary.ru/defaultx.asp?</a>
Электронная библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Федеральная университетская компьютерная сеть России	<a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a>
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Научно-технический журнал по строительству и архитектуре «Вестник МГСУ»	<a href="http://www.vestnikmgsu.ru/">http://www.vestnikmgsu.ru/</a>
Научно-техническая библиотека НИУ МГСУ	<a href="http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/">http://www.mgsu.ru/resources/Biblioteka/</a>
раздел «Кафедры» на официальном сайте НИУ МГСУ	<a href="http://www.mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/">http://www.mgsu.ru/universityabout/Struktura/Kafedri/</a>

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

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Темы для самостоятельного изучения (в период теоретического обучения)
1	Теоретический раздел физической культуры и спорта	<p>Выбор двигательной активности в образовательном пространстве НИУ МГСУ.</p> <p>Описание избранного вида спорта (история, правила и т.д.)</p> <p>Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.</p> <p>Определение ЧСС, ЧД, АД, характеристика осанки (по десяти параметрам) и коррекция (при необходимости)</p> <p>Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражнений</p> <p>Упражнения для укрепления мышц глаз</p> <p>Определение режима труда и отдыха, двигательной активности</p> <p>Определение структуры питания</p> <p>Закаливание</p>

		Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья
		Соответствие физической подготовленности нормативным требованиям ГТО в своей возрастной группе
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры	Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств
		Совершенствование видов подготовки в избранном виде спорта
		Обоснование выбора формы самостоятельных занятий
		Методы оценки и необходимая коррекция телосложения
		Оценка тренированности и функциональных систем организма
		Методы самоконтроля
		Ведение дневника самоконтроля. (Обязательно для студентов СМГ)
		Индивидуальные восстановительные мероприятия.
		Выбор мышечной релаксации
		Аутогенная тренировка
		Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности
		Определения профессионального здоровья
		Составление производственной физической гимнастики
		Определение уровня профессионально прикладной физической готовности
		Определение уровня развития профессионально важных качеств.
		Определение профессиональной психофизической готовности
		Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.

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

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

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

#### 11.1. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Информационные технологии
1	Теоретический раздел ФКиС	электронные образовательные ресурсы, электронный курс лекций поиск информации с помощью информационных (справочных) систем, баз данных, интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты использование ресурсов сети Интернет, в т.ч. сайта кафедры, компьютерное тестирование слайд - презентации
2	Теоретический раздел ППФК	электронные образовательные ресурсы, электронный курс лекций поиск информации с помощью информационных (справочных) систем, баз данных, интерактивное общение с обучающимися и консультирование посредством электронной почты использование ресурсов сети Интернет, в т.ч. сайта кафедры, компьютерное тестирование слайд - презентации

#### 11.2. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

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

### 11.3. Перечень информационных справочных систем

#### Информационно-библиотечные системы

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

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

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

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
<b>Б1.Б.5</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>

Код направления подготовки / специальности	38.03.10
Направление подготовки / специальности	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	2016

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

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

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

Форма обучения - очная

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения)	
	1	2
ОК -7	+	+

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

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

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

*2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций*

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

Взаимосвязь форм и показателей оценивания компетенций приведена в таблице.

Код компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код показателя оценивания)	Форма оценивания		Обеспеченность оценивания компетенции
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Индивидуальная программа оздоровления	Зачеты	
1	2	3	4	5
ОК-7	31	+	+	+
	32	+	+	+

33	+	+	+
34	+	+	+
35	+	+	+
У1	+	+	+
У2	+	+	+
ИТОГО	+	+	+
36	+	+	+
37	+	+	+
38	+	+	+
39	+	+	+
310	+	+	+
311	+	+	+
312	+	+	+
313	+	+	+
314	+	+	+
У3	+	+	+
У4	+	+	+
У5	+	+	+
У6	+	+	+
У7	+	+	+
Н1	+	+	+
ИТОГО	+	+	+

### 2.2. Описание шкалы и критериев оценивания

При проведении промежуточной аттестации в форме зачёта используется бинарная шкала:

Уровень освоения	Оценка
Ниже порогового	Не зачтено
Пороговый	Зачтено

Критериями оценивания уровня освоения компетенций являются:

Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	Знание терминов и определений, понятий
	Знание основных закономерностей и соотношений, принципов
	Объём освоенного материала, усвоение всех дидактических единиц
	Полнота ответов
	Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает
	Чёткость изложения и интерпретации знаний
Умения	Может составить комплекс различных видов гимнастики
	Грамотно и полно определяет и анализирует
	Умеет тесно увязать теорию с практикой
Навыки	Разрабатывает комплексные программы коррекции здоровья

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

### 3.1. Промежуточная аттестация

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

Перечень типовых примерных вопросов для проведения зачета в 1 семестре (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вопросы
1	Теоретический раздел физической культуры	<p>Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.</p> <p>Физические: воспитание, развитие, совершенство.</p> <p>Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности</p> <p>Адаптация и ее виды.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.</p> <p>Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.</p> <p>Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.</p> <p>Современные олимпийские игры. Динамика их развития. Организм человека как сложная биологическая система.</p> <p>Обмен веществ, энергетический баланс.</p> <p>Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Показатели работоспособности сердца</p> <p>Механизм мышечного насоса.</p> <p>Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.</p> <p>Механизм дыхательного насоса.</p> <p>Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).</p> <p>Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка.</p> <p>Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.</p> <p>Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).</p> <p>Составляющие элементы здорового образа жизни.</p> <p>Содержание оптимального режима труда и отдыха.</p> <p>Рациональное питание человека.</p> <p>Оптимальная двигательная активность.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Отказ от вредных привычек</p> <p>Соблюдение правил личной и общественной гигиены.</p> <p>История возникновения комплекса ГТО</p> <p>Этапы развития, изменения значения комплекса ГТО.</p> <p>Актуальность введения комплекса ГТО в наше время, его цели и задачи.</p> <p>Меры поощрения при сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>

Перечень типовых примерных вопросов для проведения зачета в 6 семестре (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вопросы
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры"	<p>Методические принципы спортивной тренировки.</p> <p>Разделы спортивной подготовки:</p> <p>а) морально-волевая и психологическая подготовка.</p> <p>б) тактическая подготовка.</p> <p>в) техническая подготовка. Формирование двигательного навыка.</p> <p>г) физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие.</p> <p>д) теоретическая подготовка.</p> <p>Средства и методы воспитания физических качеств.</p> <p>Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.</p> <p>Структура учебно-тренировочного занятия.</p>

		<p>Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.</p> <p>Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:</p> <p>а) утренняя гигиеническая гимнастика; ее цели и содержание.</p> <p>б) физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание.</p> <p>в) спортивная тренировка.</p> <p>Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки</p> <p>Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Субъективные и объективные показатели самоконтроля.</p> <p>Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов. Самоконтроль функционального состояния организма.</p> <p>Функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.</p> <p>Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.</p> <p>Определение понятия «реабилитация», ее виды.</p> <p>Методы реабилитации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические (ЗОЖ, рациональное планирование физ. оздоровительного процесса, оптимальное построение тренировочного занятия).</li> <li>- психологические (психогигиена, психопрофилактика, психотерапия),</li> <li>- медико-биологические (ЗОЖ, ЛФК, терапия, массаж).</li> </ul> <p>Определение понятий «профессионально-прикладная физическая культура», «профессиональная – психофизическая подготовка инженера-строителя», «профессиональная работоспособность», профессиональная адаптация».</p> <p>Этапы трудовой деятельности.</p> <p>Психофизическая модель строителя. (раскрыть один из блоков, модели).</p> <p>Виды спорта и системы физических упражнений, развивающие профессионально важные качества.</p> <p>Профессиональная психическая готовность, ее компоненты</p>
--	--	--

Курсовая работа/курсовой проект не проводится.

### 3.2. Текущий контроль

*Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления*

Профиль здоровья	Наличие хронических заболеваний		
	Уровень адаптации организма		
	Самооценка здоровья		
Физическая культура личности	Приобретение необходимых знаний по физической культуре и спорту		
	Формирование потребности в физической культуре		
	Мотивация здорового образа и спортивного стиля жизни		
Здоровый образ жизни	Рациональное питание		
	Обоснованный выбор вида спорта и оптимального режима двигательной активности, системы физических упражнений		
	Широкое применение средств и методов физической культуры		
	Учет	Методических принципов физического воспитания	
		Пола, возраста, состояния здоровья и функциональных систем, физического развития и психофизической подготовленности	
		Личных целей и интересов, наличия резервов времени, образа жизни	
	Разумное чередования труда и отдыха		
Улучшение	Социального		
	Психического		

	здоровья	Духовного
	Владение методами и средствами реабилитации	Педагогическими
		Психологическими
		Медико-биологическими
	Закаливание	
	Очищение организма	
	Повышение иммунитета	
	Профилактика опасного поведения, отказ от вредных привычек	
Самоконтроль		

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация по дисциплине для очной формы обучения проводится в форме зачета в 1 и 6 семестрах.

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
31	Не имеет представление о физической культуре и спорте в МГСУ	Имеет четкое представление о физической культуре и спорте в МГСУ
32	Не знает основных понятий	Твердо знает основные понятия и свободно ими оперирует
33	Не знает и не интересуется историей Олимпийских игр и спорта	Достаточно полно знает историю спорта, цели и задачи физического воспитания и спорта
34	Обучающийся не понимает механизма влияния физической нагрузки на организм человека	Обучающийся понимает механизм влияния физической нагрузки на организм человека
35	Не понимает необходимость ведения ЗОЖ	Понимает и может обосновать необходимость ведения ЗОЖ
36	Не имеет представление об основах методики спортивной тренировки	Имеет представление об основах методики спортивной тренировки
37	Не знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки	Знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки, зоны интенсивности и т.д.
38	Обучающийся не имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий	Обучающийся имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий
39	Не знает методов самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки	Знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки



310	Не понимает актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи.	Понимает актуальность введения комплекса ГТО
311	Не знает основы реабилитационно - восстановительных мероприятий, их методов и средств	Знает основные реабилитационно - восстановительные мероприятия, их методы и средства
312	Не ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда	Свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда
313	Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости профессионально-прикладной физической культуры	Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает
314	Не обладает необходимыми знаниями по вопросу профессионально-прикладной физической подготовки	Обучающийся имеет четкое представление об основных формах, методах и средствах профессионально-прикладной физической подготовке
У1	Не умеет объяснить изменения в функционировании человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом .	Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
У2	Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение	Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.
У3	Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и др. параметров	Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств
У4	Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и самосовершенствования	Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования
У5	Не умеет применять средства и методы реабилитации	Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации
У6	Не может составить комплекс производственной гимнастики	Может составить занятие производственной гимнастики
У7	Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья	Умеет тесно увязать теорию с практикой в индивидуальной комплексной программе реабилитации и коррекции здоровья
Н1	Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья	Составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья

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

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

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
<b>Б1.Б.5</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>

Код направления подготовки/ специальности	38.03.10
Направление подготовки/ специальности	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	2017
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	2016

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы, количество страниц	Количество экземпляров печатных изданий	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину (модуль)
1	2	3	4	5
<i>Основная литература</i>				
НТБ				
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.	500	60
ЭБС АСВ				
1	Физическая культура и спорт	Естественно-научные основы ФКиС. Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Яковлев А.Б., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьергаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е. 2014 Совестский спорт М. 464 стр	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40777">http://www.iprbookshop.ru/40777</a>	60
2	Физическая культура и спорт	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/49867">http://www.iprbookshop.ru/49867</a>	60
3	Физическая культура и спорт	Физическая культура Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., Колосовская Л.А., Трофименко А.М., Томанова Н.М. Минск Высшая школа 2014 351 стр.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35564.html">http://www.iprbookshop.ru/35564.html</a>	60
<i>Дополнительная литература</i>				
НТБ				

		ЭБС АСВ		
1	Физическая культура и спорт	Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бумарскова Н.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 128 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/30430">www.iprbookshop.ru/30430</a> .	60
2	Физическая культура и спорт	Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 330	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35346">http://www.iprbookshop.ru/35346</a>	60
3	Физическая культура и спорт	Профессиональная психофизическая подготовка студентов строительных вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015.— 326 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/35347">http://www.iprbookshop.ru/35347</a>	60
4	Физическая культура и спорт	Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: / Витун В.Г., Витун Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 103 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/54139">http://www.iprbookshop.ru/54139</a> .	60
5	Физическая культура и спорт	Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ростомашвили Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2015.— 164 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40847">http://www.iprbookshop.ru/40847</a>	60
6	Физическая культура и спорт	Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Карпенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 264 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/40817">http://www.iprbookshop.ru/40817</a> .	60

Согласовано:

НТБ

14.12.2016  
дата
 / НТБ МГСУ /  
Подпись, ФИО

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
<i>Б1.Б.5</i>	<i>Физическая культура и спорт</i>

Код направления подготовки/ специальности	38.03.10
Направление подготовки/ специальности	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2016</i>

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

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема	Наименование программного обеспечения	Тип лицензии
1	Теоретический раздел физической культуры и спорта	<p>Физическая культура как учебная дисциплина в строительных вузах. Физическая культура и спорт в НИУ МГСУ. Физическая культура и спорт в системе высшего образования РФ. Программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для квалификации бакалавр очного обучения студентов. Организация, условия, формы и методы учебно-тренировочных занятия физической культурой в НИУ МГСУ. Средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности. Физкультурно-спортивная деятельность университета, традиции МИСИ-МГСУ. Физкультурно-оздоровительная деятельность на базах отдыха университета.</p> <p>Физическая культура и спорт в профессиональной психофизической подготовке студентов. Массовый спорт и спорт высших достижений.</p> <p>Основные понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физические упражнения, двигательная активность, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовленность, профессиональная направленность физического воспитания, физическое совершенство, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, адаптация, массовый спорт, спорт высших достижений, студенческий спорт,</p>	Office Professional Plus 2013	OpenLicense

	<p>Олимпийские игры. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Цели и задачи массового, студенческого спорта и спорта высших достижений. Олимпийские игры, история возникновения и их значение.</p> <p>Научные основы физической культуры. Ее социально-биологические основы. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие различных сред на организм человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека.</p> <p>Образ жизни и здоровье, их отражение в профессиональной деятельности. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательном пространстве вуза. История развития комплекса ГТО. Введение комплекса ГТО на территории всего СССР, как программной и нормативной основы единой системы воспитания молодежи. Изменения и дополнения, вносимые в комплекс ГТО. Значение комплекса ГТО для победы в ВОВ. Введение указом от 24.03.2014 г. по поручению президента России, всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, как программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения РФ, устанавливающей государственные требования физической подготовленности граждан России от 6- 70 лет. Актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки,</p>		
--	--	--	--

		нормативы (11 ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдаче комплекса ГТО.		
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры	<p>Основы методики спортивной тренировки. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательной системе физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможности и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Новые виды спорта. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.</p> <p>Реабилитация в учебной, спортивной и профессиональной деятельности</p> <p>Реабилитация и ее виды. Реабилитация в профессиональной деятельности.</p> <p>Производственная физическая культура. Средства реабилитации: педагогические, психологические, медико-биологические.</p>	Office Professional Plus 2013	OpenLicense

		<p>Физические упражнения как средство реабилитации.</p> <p>Профессионально-прикладная подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом. История развития профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной специальности. Развитие и совершенствование профессионально важных для строителя качеств, психофизические модели выпускников различных строительных направлений.</p> <p>Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека.</p> <p>Консультация по курсу учебной дисциплины.</p> <p>Технология составления индивидуальной программы: определение уровня здоровья, физической подготовленности, функционального состояния психофизиологических и адаптационных резервов, психологического статуса.</p> <p>Рекомендации по формированию образа жизни, режиму физкультурно-оздоровительной деятельности, комплексу реабилитационно-восстановительных мероприятий, выбору психофизической тренировки и системы физических упражнений.</p>		
--	--	--	--	--

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
<i>Б1.Б.5</i>	<i>Физическая культура и спорт</i>

Код направления подготовки/ специальности	38.03.10
Направление подготовки/ специальности	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура</i>
Наименование ОПОП (направленность / профиль)	<i>Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура (прикладной бакалавриат)</i>
Год начала реализации ОПОП	<i>2017</i>
Уровень образования	<i>Бакалавриат</i>
Форма обучения	<i>Очная</i>
Год разработки/обновления	<i>2016</i>

**Перечень материально-технического обеспечения по дисциплине (модулю):**

№ п/п	Вид учебного занятия	Наименование оборудования	№ и наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий
1	2	3	4
1	Лекции	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оснащенные стационарными / мобильными (переносными) наборами демонстрационного мультимедийного оборудования (проектор, микрофон, экран, компьютер)	129337, г. Москва, ш. Ярославское, д.26, корп. 11, помещение I комн. 3.
2	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное 29 персональными компьютерами с конфигурацией: 1,6 ГГц, HDD 80 Гб, RAM 1 Гб, Video RAM 128 Мб, DVD-R/RW, монитор 17 ``	129337, г. Москва, Ярославское шоссе, д.26, к. 2, помещение б, комн. 5.