АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ		
Шифр, наименование дисциплины (модуля)	Б4	Физическая культура
Направление подготовки	Химическая технология	
Наименование ОПОП	18.03.01	
Квалификация (степень) выпускника	бакалавриат	
Формы обучения	очная	
Трудоемкость дисциплины (модуля)	2 зачетные единицы 400ч.	
Цель освоения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Физическая культура» 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.	
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	Владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-15).	
Содержание дисциплины	Общее содержание материала программы подразделяется на три основных учебных раздела: - теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре; - практический раздел, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно – спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; - контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Темы лекций и их краткое содержание. 1.Физическая культура как учебная дисциплина в строительных вузах. Физическая культура и спорт в МГСУ. Физическая культура и спорт в системе высшего образования РФ. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для квалификации бакалавр очного обучения студентов. Организация, условия, формы и методы учебно-тренировочных занятии физической культурой в МГСУ. Средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности. Направленность ФСД на высокий уровень профессиональной психофизической готовности выпускников МГСУ. Концепция ФСД, поддержка и развитие традиций в МИСИ – МГСУ,физкультурно-спортивная деятельность университета. Физкультурно-оздоровительная деятельность на базах отдыха университета. 2. Физическая культура и спорт в профессиональной психофизической подготовке студентов. 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 достижении, студенческий спорт, 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. 3.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. 4. 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. 5. 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 (11ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдачи комплекса ГТО. 6. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательной системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического

	воспитания. 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. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями. 7. 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. 8. Реабилитация в учебной 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. 9. Профессионально-прикладная подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности инженера-строителя. 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 инженера-

	строителя качеств, психофизические модели выпускников различных строительных специальностей. 10.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 психофизической тренировки и системы физических упражнений. Общее содержание практического материала программы подразделяется на три основных учебных раздела: - методико- практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно – спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; - учебно – тренировочный, содействующий приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного совершенствованию двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности; - контрольный, определяющий объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. 1. Методико – практические занятия. Методика жизненно важных навыков, самооценка физического состояния, методика дыхательной гимнастики, методика корригирующей гимнастики для глаз, методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, типы телосложения и правильная осанка, самостоятельные занятия, функциональная подготовленность, самоконтроль и уровень физической подготовки, мышечная релаксация, профессиональное здоровье инженера строителя, психофизическая модель соответствующей специальности, производственная физическая культура, профессионально важные качества, индивидуальная программа. 2 Учебно – тренировочные занятия. Основное, подготовительное и спортивное отделения: избранный вид спорта, легкая атлетика, лыжная подготовка. Общая и специальная физическая подготовка в избранных видах спорта. Совершенствование спортивной подготовленности в избранном виде спорта. Изучение основ спортивной техники. Обучение различным видам бега, направленное на развитие быстроты, общей и специальной выносливости, силы; освоение тактики бега. Совершенствование техники и тактики бега, старта и финиша; аэробных и анаэробных возможностей организма студентов, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Обучение технике перехода с хода на ход, спусков, поворотов в движении, торможения, преодоления подъемов и препятствий, психофизических качеств и повышение уровня общей работоспособности. Специальное отделение: профилактическая оздоровительная гимнастика, легкая атлетика, скандинавская ходьба,

	общефизическая подготовка, подвижные и спортивные игры, аэробика. 3. Контрольный раздел. Промежуточный контроль: Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности. Текущий контроль – семестровый зачет.
Перечень основной литературы	1. Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред.Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010. 2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.