

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ			
Шифр, наименование дисциплины (модуля)	Б1.В.ДВ	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	
Направление подготовки/специализация	08.03.01. Строительство		
профиль/магистерская программа			
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр		
Формы обучения	очная	очно-заочная	заочная
Трудоемкость дисциплины (модуля)			
Цель освоения дисциплины	Целью освоения дисциплины «Прикладная 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	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
Содержание дисциплины	<p>Техника безопасности. Общие положения техники безопасности при занятиях физическими упражнениями, техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и избранным видом спорта, техника безопасности и правила поведения в спортивных залах.</p> <p>Методика жизненно важных навыков. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, гимнастика, спортивные игры).</p> <p>Избранный вид спорта. Основы технических приемов, индивидуальной тактики, правил соревнований(основная и подготовительная группа)</p> <p>Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК (СМГ"А")</p> <p>Самооценка физического состояния Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Методика дыхательной гимнастики. Виды дыхания и дыхательные системы.</p> <p>Методика корригирующей гимнастики для глаз Упражнения для улучшения зрения.</p> <p>Методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Средства развития физических качеств.</p> <p>Оценка здоровья. Методы оценки и коррекции здоровья.</p> <p>Профессиональное здоровье инженера строителя. Методы оценки и</p>		

	<p>коррекции профессионального здоровья. Психофизическая модель соответствующей специальности. Психофизические модели выпускников различных строительных специальностей. Производственная физическая культура Методика проведения производственной физической культуры. Профессионально важные качества. Методы формирования и контроля развития профессионально важных качеств. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), гимнастика, единоборства, силовые виды спорта (гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика). Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками, техническими приемами и индивидуальной тактикой в избранном виде спорта. Занятия по избранным видам спорта</p>
<p>Перечень основной литературы</p>	<p>Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред. Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013. А.Ю. Барков. Вольная борьба в высших учебных заведениях строительного профиля: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010. Н.Н. Бумарскова. Организация и методика занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010. Н.Н.Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012. Никишкин В.А. Как выдержать год подготовки в вуз [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Никишкин В.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2008.— 56 с. 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 Гарник В.С. Самбо [Электронный ресурс]: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие/ Гарник В.С.— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 191 с.</p>