

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ		
Шифр, наименование дисциплины (модуля)	ГСЭ.Ф.02	Физическая культура
Направление подготовки	27.01.14	
Наименование ОПОП	Проектирование зданий	
Квалификация (степень) выпускника	специалитет	
Формы обучения	очная	
Трудоемкость дисциплины (модуля)	408 ч.	
Цель освоения дисциплины	<p>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.</p>	
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	<p>Владеет 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-9).</p>	
Содержание дисциплины	<p>Физическая культура: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; профессионально – прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы.</p> <p>Общее содержание материала программы подразделяется на три основных учебных раздела:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 занятия 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 достижений, 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. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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 самостоятельности 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

	<p>уровня общей работоспособности.</p> <p>Специальное отделение: профилактическая оздоровительная гимнастика, легкая атлетика, скандинавская ходьба, общефизическая подготовка, подвижные и спортивные игры, аэробика.</p> <p>3. Контрольный раздел.</p> <p>Текущий контроль:</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Промежуточный контроль – семестровый зачет.</p>
<p>Перечень основной литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.