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)
С.4	Физическая культура

Код специальности	20.05.01
Специальность	Пожарная безопасность
Специализация	
Год начала подготовки	2012
Уровень образования	специалитет
Форма обучения	очная

Разработчики:

должность	ученая степень, звание	подпись	ФИО
профессор	К.п.н., доцент		Крылова Л.М.
доцент			Лазарева Е.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта»:

должность	подпись		ученая степень и звание, ФИО	
Заведующий кафедрой			профессор Никишкин В.А.	
год обновления	2014	2015	2016	
Номер протокола	№ 2	№ 1		
Дата заседания кафедры Физического воспитания и спорта	29.08.14	27.08.15		

Рабочая программа утверждена и согласована:

Подразделение / комиссия	Должность	ФИО	подпись	Дата
Методическая комиссия	председатель			
НТБ	директор	Ерофеева О.Р.		
ЦОСП	начальник	Беспалов А.Е.		

1. 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.

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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
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	Знает - физическую культуру, как учебную дисциплину в строительных вузах, физическую культуру и спорт в МГСУ.	З1
		Знает - основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д.	З2
		Знает - массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта.	З3
		Знает - организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем.	З4
		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.	З5
		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.	З6
		Знает - формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: врабатывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности	З7

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке.	
		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.	З8
		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.	З9
		Знает - актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдачи комплекса ГТО.	З10
		Знает - реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	З11
		Знает - психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.	З12
		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.	З13
		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.	З 4

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Умеет-- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности.	У1
		Умеет-- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности.	У2
		Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.	У3
		Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	У4
		Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У5
		Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У6
		Умеет- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.	У7
		Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У8
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У9
		Умеет- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	У10
		Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У11

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Умеет- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.).	У12
		Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.).	Н1
		Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	Н2
		Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	Н3
		Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности.	Н4
		Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.	Н5
		Имеет навыки обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки.	Н6
		Имеет навыки-осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.	Н7
		Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления.	Н8
		Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры.	Н9
		Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста;	Н10
		Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н11
		Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.	Н12

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

«Физическая культура» является разделом 4 основной профессиональной образовательной программы по специальности 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений» и является обязательной к изучению.

Решающим фактором достижения максимального результата строительной сферы 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 инженера – строителя по дисциплине «Физическая культура».

Для усвоения теоретического материала и освоения самостоятельных занятий дисциплины «Физическая культура» 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:

- жизненно необходимыми двигательными навыками (ходьба, бег, ходьба на лыжах);
- техникой основных легкоатлетических дисциплин;
- техникой основных способов передвижения на лыжах;
- 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

Форма обучения – очная

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 400 акад. часов.

№ п/п	*Раздел (тема) дисциплины*	*Семестр*	*Неделя семестра*	*Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)*			*Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)*
				Лекции	*ПЗ*	*СР**	

1	Физическая культура как учебная дисциплина	1	1-4	2	12	*	Тестирование по программе мониторинга №1
2	Физическая культура и спорт в профессионально-психофизической подготовке студентов.	1	5-18	4	36	*	Тестирование по программе мониторинга отделения №2
Итого:		1	18	6	48	-	Зачет
3	Научные основы физической культуры.	2	1-16	4	50	*	Тестирование №2, №3
Итого:		2	16	4	50		Зачет
Итого I курс:		1-2	34	10	98	*	Зачет
4	Образ жизни и здоровье	3	1- 12	4	30	*	Тестирование №1
5	Общая физическая и спортивная подготовка	3	13-18	2	18	*	Тестирование №2
Итого:		3	18	6	48	*	Зачет
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	16	4	50	*	Тестирование №2, №3
Итого:		4	16	4	50	-	Зачет
Итого II курс:		3-4	34	10	98	-	Зачет
7	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности	5	1 -18	6	48	*	Тестирование №1, №2
Итого:		5	18	6	48	-	Зачет
8	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	6	1- 5	4	50	*	Тестирование №2,3
Итого:		6	16	4	50	-	Зачет
Итого III курс:		5-6	34	10	98	-	Зачет
9	Физическая культура в профессиональной деятельности инженера-строителя	7	1-18	6	38	*	Тестирование №1,2
Итого:		7	18	6	38	-	зачет
10	Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека.	8	16	4	28	*	Тестирование № 3
	Итого:	8	16	4	28	-	

Итого IV курс	7-8	16	10	66	-	зачет
Итого:	1-8	136	40	360	-	зачет

**Самостоятельная работа предусмотрена для студентов специальной медицинской группы «А» и «Б»*

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

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
1	Физическая культура как учебная дисциплина	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. Физкультурно-спортивная деятельность университета, традиции МИСИ-МГСУ. Физкультурно-оздоровительная деятельность на базах отдыха университета.	2
2	Физическая культура и спорт.	Физическая культура и спорт. Массовый спорт и спорт высших достижений, история спорта и Олимпийских игр. 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	4

		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.	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
4	Образ жизни и здоровье.	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.	4
5	Общая физическая и спортивная подготовка.	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	2

		физическими упражнениями.	
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.	4
7	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности.	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.	6
8	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	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	4

		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.	
9	Профессионально-прикладная подготовка студентов.	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.	6
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.	4

5.2. Лабораторный практикум

Учебным планом лабораторный практикум не предусмотрен.

5.3. Перечень практических занятий.

Методико-практические занятия.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
	1 курс		14
1	Физическая культура как учебная дисциплина	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.	1
2	Физическая культура и спорт	Методика жизненно важных навыков. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, гимнастика, спортивные игры).	4
		Избранный вид спорта. Основы технических приемов, индивидуальной тактики, правил соревнований(основная и подготовительная группа)	1
		Лечебная физическая культура. Целенаправленность и дифференцированность методик ЛФК (СМГ"А")	
3	Научные основы физической культуры.	Самооценка физического состояния. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2
		Методика дыхательной гимнастики. Виды дыхания и дыхательные системы.	1
		Методика корригирующей гимнастики для глаз. Упражнения для улучшения зрения.	1
4	Образ жизни и здоровье	Методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Средства развития физических качеств.	2
		Оценка здоровья. Методы оценки и коррекции здоровья.	2
	2 курс		6
5	Общая физическая и спортивная подготовка	Техника безопасности. Техники безопасности на занятиях по физической культуре	1
		Самостоятельные занятия. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной	1

		направленности.	
		Типы телосложения и правильная осанка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самоконтроль и уровень физической подготовки. Методы самоконтроля физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы) и физической подготовленности.	1
		Функциональная подготовленность. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).	1
		Избранный вид спорта. Основы групповой тактики, правил соревнований, судейства(основная и подготовительная группа)	1
		Лечебная физическая культура. Адекватность нагрузки ЛФК индивидуально-динамическим и резервным возможностям занимающегося (СМГ"А")	
	3 курс		4
7	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности	Техника безопасности. Техники безопасности на занятиях по физической культуре	1
		Мышечная релаксация. Средства и методы мышечной релаксации.	1
		Избранный вид спорта. Основы командных тактических действий, совершенствование навыков судейства(основная и подготовительная группа)	1
		Лечебная физическая культура. Комплексность применения методик ЛФК (СМГ"А")	
8	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Рациональное питание. Расчет и составление индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности (при необходимости - отклонений в состоянии здоровья)	1
	4 курс		4
9	Профессионально-прикладная подготовка студентов.	Профессиональное здоровье инженера строителя . Методы оценки и коррекции профессионального здоровья.	1
		Психофизическая модель соответствующей специальности. Психофизические модели выпускников различных строительных специальностей.	1
10	Индивидуальная программа оздоровления в	Производственная физическая культура. Методика проведения производственной физической культуры.	1

	процессе жизнедеятельности человека.	Профессионально важные качества. Методы формирования и контроля развития профессионально важных качеств.	1

Учебно-тренировочные занятия для студентов основного и подготовительного отделения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
	1 курс		98
1	Физическая культура как учебная дисциплина	Занятия по избранным видам спорта. 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.	42
2	Физическая культура и спорт	Общая и специальная физическая подготовка. Включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, строевые упражнения, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, элементы шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилате-с, йога и т.д.);	18
3	Научные основы физической культуры.	Легкая атлетика . Обучение технике старта, бега на различные дистанции, по виражу, эстафетному бегу.	24
4	Образ жизни и здоровье	Лыжная подготовка. Обучение технике и методика обучения способам передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и четырехшажному ходу, одновременных ходов (бесшажному, одношажному, двухшажному) и коньковому ходу. Обучение технике перехода с хода на ход, спусков, поворотов в движении, торможения, преодоления подъемов и препятствий.	14
	2 курс		98
5	Общая физическая и спортивная подготовка	Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений. Совершенствование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта (технических приемов,	42

		групповой тактики, специальных физических качеств)	
		ОФП, СФП . Включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, элементы шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.);	18
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Легкая атлетика. Обучение различным видам бега, направленное на развитие быстроты, общей и специальной выносливости, силы; освоение тактики бега	24
		Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов, тактики индивидуального и эстафетного бега на лыжах, психофизических качеств и повышение уровня общей работоспособности	14
	3 курс		98
7	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности	Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений. Совершенствование спортивной подготовленности в избранном виде спорта. (Технических приемов, командной тактики, специальных физических качеств)	50
		ОФП, СФП, ППФП. Комплексы упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Основы коррекции профессионально важных качеств и функционального состояния организма. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)	26
8	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Легкая атлетика . Совершенствование техники и тактики бега, старта и финиша; аэробных и анаэробных возможностей организма студентов	22
	4 курс		66
9	Профессионально-прикладная подготовка студентов.	Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений. Совершенствование спортивной подготовленности в избранном виде спорта. (Технических приемов, командной тактики,	36

		специальных физических качеств)	
		ОФП, СФП, ППФП. Комплексы упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Основы коррекции профессионально важных качеств и функционального состояния организма. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)	16
10	Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека.	Легкая атлетика. Совершенствование техники и тактики бега, старта и финиша; аэробных и анаэробных возможностей организма студентов	14

Учебно-тренировочные занятия для студентов специального медицинского отделения группы "А"

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Тема и содержание занятия	Кол-во акад. часов
1	Физическая культура как учебная дисциплина	Общая физическая подготовка (ОФП). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости: подвижные игры, сложно координационные гимнастические упражнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	82

2	Физическая культура и спорт	Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.	80
3	Научные основы физической культуры.	Прикладные виды аэробики. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол - аэробика: особенности содержания занятий по фитбол - аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам, меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости.разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического.	28
4	Образ жизни и здоровье	Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты с предметами и без них.	20
5	Общая физическая и спортивная подготовка	Элементы различных спортивных игр. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.	22
6	Методические основы самостоятельных	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для	40

	занятий физическими упражнениями	профилактики различных заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата, – желудочно-кишечного тракта и почек, – нарушений зрения. - сердечно-сосудистой системы, - ЦНС, – органов дыхания.	
7	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности	Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно- сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик.	30
8	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Лыжная подготовка. Обучение технике и методика обучения способам передвижения на лыжах : попеременному двухшажному и четырехшажному ходу, одновременных ходов (бесшажному, одношажному, двухшажному) и коньковому ходу.	28
9	Профессионально-прикладная подготовка студентов.	ППФГ. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Инструкторская практика проведения производственной гимнастике с учебной группой студентов.	20
10	Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека.	Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.	10

Содержание занятий для студентов специального медицинского отделения группы "Б"

Студенты специальной медицинской группы "Б", полностью освобожденные врачами от практических занятий по "Физической культуре", занимаются самостоятельно по индивидуальной программе.

1 этап.

Занятия лечебной физической культурой в медицинском учреждении (10-15 занятий).

2 этап.

Студенты СМГ "Б" занимаются самостоятельно по индивидуальной программе, разработанной преподавателем и при постоянных их консультировании, носящими прежде всего лечебно-профилактическое и оздоровительное направление.

В программе используются средства в зависимости от характера и проявления структурных и функциональных изменений в организме студентов, обусловленных патологическими процессами и улучшающими их физическое состояние и подготовленность.

Студент создает свое собственное образовательное пространство, соответствующее его индивидуальным особенностям.

Эти программы и задания расширяют диапазон двигательных действий, улучшают уровень психофизической подготовленности студентов, их знания, умения по преодолению имеющихся заболеваний и отклонений в здоровье, служат укреплению организма, повышают работоспособность. В задание включают индивидуальный подбор физических упражнений и их дозировку для развития двигательных и профессионально важных качеств в зависимости от физических возможностей студента, диагнозу заболевания.

По результатам семестра проводится врачебное обследование, и в следующем семестре студент занимается по программе, учитывающей изменения в состояние здоровья.

5.4. Групповые консультации по курсовым работам/курсовым проектам (при наличии выделенных часов контактной работы в учебном плане).Учебным планом групповые консультации по курсовым работам/курсовым проектам не предусмотрены.

5.5. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа предусмотрена для студентов специальной медицинской группы «А»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание работы	Кол-во акад. часов
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к защите реферата.	16
		Подготовка вопросов для самостоятельного изучения	4
10	Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека.	Подготовка индивидуальной программы.	16
		Подготовка к устным опросу и зачету.	4
	ИТОГО		40

Самостоятельная работа предусмотрена для студентов специальной медицинской группы « «Б»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание работы	Кол-во акад. часов
1	1 -10	Подготовка к защите реферата.	60
		Самостоятельные занятия (ЛФК)	244
		Подготовка вопросов для самостоятельного изучения	20
		Подготовка индивидуальной программы.	30
		Подготовка к устным опросу и зачету.	6
	ИТОГО		360

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

№ п/п	*Наименования раздела*	*Перечень вопросов для самостоятельной работы*
1	Физическая культура как учебная дисциплина	Выбор двигательной активности в образовательном пространстве МГСУ. Выбор темы реферата.
2	Физическая культура и спорт	Описание избранного вида спорта (история, правила и т.д.) Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.
3	Научные основы физической культуры.	Определение ЧСС, ЧД, АД, характеристика осанки (по десяти параметрам) и коррекция (при необходимости) Использование видов дыхания и выбор комплекса дыхательных упражнений Упражнения для укрепления мышц глаз
4	Образ жизни и здоровье	Определение режима труда и отдыха, двигательной активности. Определение структуры питания. Закаливание. Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья.
5	Общая физическая и спортивная подготовка	Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств. Совершенствование видов подготовки в избранном виде спорта
6	Методические основы самостоятельных занятий	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)
7	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности	Индивидуальные восстановительные мероприятия. Выбор мышечной релаксации. Аутогенная тренировка Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности
8	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Соответствие физической подготовленности нормативным требованиям ГТО в своей возрастной группе
9	Профессионально-прикладная	Определения профессионального здоровья

	подготовка студентов.	Составление производственной физической гимнастики Определение уровня профессионально прикладной физической готовности. Определение уровня развития профессионально важных качеств.
10	Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека.	Определение профессиональной психофизической готовности. Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.

В самостоятельной работе используются учебные материалы, указанные в разделе 8.

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

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

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ОК - 9	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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

7.2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код показателя освоения)	Форма оценивания						Обеспеченность оценивания компетенции
		Текущий контроль					Промежуточная аттестация	
		Тестирование №1	Тестирование №2	Тестирование №3	Реферат	Индивидуальная программа	Зачет	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК 9	З1				+	+	+	+
	З 2				+	+	+	+
	З 3				+	+	+	+
	З 4				+	+	+	+
	З 5				+	+	+	+
	З 6				+	+	+	+
	З 7				+	+	+	+
	З 8				+	+	+	+
	З 9	+	+	+	+	+	+	+
	З 10		+	+	+	+	+	+
	З 11				+	+	+	+
	З 12				+	+	+	+

	З 13				+	+	+	+
	З 14				+	+	+	+
	У 1				+		+	+
	У 2				+		+	+
	У3				+		+	+
	У 4				+		+	+
	У5	+	+	+	+	+	+	+
	У6				+		+	+
	У7	+	+	+	+	+	+	+
	У8				+		+	+
	У9				+		+	+
	У10				+		+	+
	У11				+		+	+
	У12						+	+
	Н 1					+	+	+
	Н 2						+	+
	Н 3	+	+				+	+
	Н 4						+	+
	Н 5	+	+	+		+	+	+
	Н 6		+	+		+	+	+
	Н7					+	+	+
	Н8					+	+	+
	Н9						+	+
	Н10		+	+		+	+	+
	Н11						+	+
	Н12				+		+	+
ИТОГО		+	+	+	+	+	+	+

7.2.2. Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Экзамена/Дифференцированного зачета

Учебным планом Экзамен/Дифференцированный зачет не предусмотрены.

7.2.3. Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Защиты курсовой работы/проекта

Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.

7.2.4. Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
З1	Не имеет представление о физической	Имеет четкое представление о физической

	культуре и спорте в МГСУ	культуре и спорте в МГСУ
З2	Не знает основных понятий	Твердо знает основные понятия и свободно ими оперирует
З3	Не знает и не интересуется историей Олимпийских игр и спорта	Достаточно полно знает историю спорта, цели и задачи физического воспитания и спорта
З4	Обучающийся не понимает механизма влияния физической нагрузки на организм человека	Обучающийся понимает механизм влияния физической нагрузки на организм человека
З5	Не понимает необходимость ведения ЗОЖ	Понимает и может обосновать необходимость ведения ЗОЖ
З6	Не имеет представление об основах методики спортивной тренировки	Имеет представление об основах методики спортивной тренировки
З7	Не знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки	Знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки, зоны интенсивности и т.д.
З8	Обучающийся не имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий	Обучающийся имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий
З9	Не знает методов самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки	Знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки
З10	Не понимает актуальность введения комплекса ГТО, .его цели и задачи.	Понимает актуальность введения комплекса ГТО
З11	Не знает основы реабилитационно - восстановительных мероприятий, их методов и средств	Знает основные реабилитационно - восстановительные мероприятия, их методы и средства
З12	Не ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда	Свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда
З13	Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости профессионально-прикладной физической культуры	Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает
З14	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 использовать средства и методы физической культуры.	Умеет использовать средства и методы физической культуры.
У2	Не умеет использовать виды и формы физической культуры.	Умеет использовать виды и формы физической культуры для самоопределения.
У3	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 .
У4	Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение.	Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.
У5	Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих	Грамотно и полноопределяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих

	физических качеств и др. параметров.	физических качеств.
У6	Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и самосовершенствования.	Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования.
У7	Не владеет методами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки.	Владеет методами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля.
У8	Не умеет применять средства и методы реабилитации.	Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации.
У9	Не может составить комплекс производственной гимнастики.	Может составить и провести занятие производственной гимнастики.
У10	Не имеет представления о организационные формы, средства и методы ППФП.	Умеет применять организационные формы, средства и методы ППФП.
У11	Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	Умеет тесно увязать теорию с практикой, в составлении индивидуальной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.
У12	Не имеет представления о технических средствах обучения.	Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения.
Н1	Навыки сформированы плохо и нет мотивации для их улучшения.	Жизненно важные умениями и навыками достаточно развиты.
Н2	Не занимается развитием своих физических качеств.	**П**рименяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств.
Н3	Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
Н4	Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях.	Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности.
Н5	Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья	Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья.
Н6	Обучающийся недостаточно овладел техникой и тактикой избранного вида спорта.	Имеет навыки в избранном виде спорта и постоянно их совершенствует.
Н7	Обучающийся, за все время учебы, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях.	Обучающийся участвовал в организации или проведение массовых спортивных соревнованиях, или в судействе соревнований по избранному виду спорта.
Н8	Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления.	Использует средства реабилитации и восстановления.
Н9	Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя.	Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры
Н10	Не имеет представления о таком понятии, как профессиограмма.	Может составить профессиограмму специалиста.
Н11	Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП	Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.

Н12	Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья	Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья.

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

7.3.1. Текущий контроль.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в каждом семестре сдают контрольные требования и зачетные нормативы по дисциплине «Физическая культура».

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по методико-практическому разделу в виде тестовых заданий или реферата. Студенты, относящиеся к подготовительной группе, сдают нормативы, оценивающие общефизическую подготовку, без учета времени.

Тестирование №1

Определение длины, массы тела, уровня общего обмена веществ, типа телосложения, оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно-сосудистой системы (проба Руфье), устойчивости к гипоксии (проба Генчи), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, скоростно-силовых, быстроты, гибкости, выносливости), характеристика вестибулярного аппарата студентов (проба Ромберга).

Тестирование №2

Оценка уровня подготовленности по избранному виду спорта.

Тестирование № 3

Оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, быстроты, выносливости).

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 нормативов, включая три обязательных для контроля общей физической подготовленности.

I курс

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния студентов. Контроль за образом жизни.

Оценка общефизической и специальной подготовленности в избранном виде спорта.

II курс

Тесты контроля общей физической, специальной (спортивно-технической) подготовленности и функционального состояния студентов. Контроль индивидуального физического развития.

Оценка спортивно-технической подготовленности в избранном виде спорта.

III курс

Комплексные тесты оценки профессиональной психофизической готовности студентов.

Комплексная оценка спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

IV курс

Комплексные тесты оценки профессиональной психофизической готовности студентов.

Комплексная оценка спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

Зачетные нормативы и контрольные требования для оценки физической подготовленности и уровня подготовленности в избранном виде спорта студентов подробно расписаны в программах учебно-методических отделений и УМКД кафедры.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса VI ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи в см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0,42	Без учета времени	Без учета времени	0,43
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения	18	25	30	18	25	30

	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	Или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 5 км по пересеченной	Без учета времени	Без учета времени	Без учета	Без учета времени	Без учета времени	Без учета

	местности*			времени			времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

** Для бесснежных районов страны.*

*** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.*

Все результаты тестирования и сдачи нормативов заносятся в компьютерную базу данных оценки физического состояния и физического развития студентов I-IV курсов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности. Проводится анализ динамики тестирования за весь период обучения каждого студента (8 семестров).

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов специальной медицинской группы "А" и "Б", основного и подготовительного отделения, пропустивших более 50% занятий по уважительной причине (болезни):

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР - заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18.Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20.Нетрадиционные оздоровительные методики.
21.Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23.Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24.Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25.Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
26.Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
27. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
29. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
30. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
31. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
32. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
33.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
34. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
35. Гигиенические основы закаливания.
36. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
37. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
38. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
39. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
40. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
41. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
42. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
43. Методика подбора средств ППФП студентов
44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
45. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий. 1

46. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Рекомендации для студентов.

Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Название реферата, поданного преподавателю, может не совпадать с названием из предлагаемого списка, но должно соответствовать тематике, а так же предварительно согласовано с преподавателем. Преподаватель должен ознакомить студентов с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата, определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию преподавателя.

Требования к выполнению реферата. Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом 7.1 - 84. «Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания». При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Правила. Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, кафедры, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц. Общий объем реферата *не менее* 10 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.). *Поля границы:* левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRomanCyr или ArialCyr, размер шрифта - 14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся вверху в середине листа. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Этапы работы над рефератом: формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).Составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата, защита реферата.

Структура и правила оформления реферата. Введение-раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы. Основная часть- в данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено: краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов. Заключение - раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привнести в анализ описываемых явлений. Список литературы - текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления

<table>
<tr><td rowspan="3">Профиль здоровья</td><td colspan="2">Наличие хронических заболеваний</td></tr>
<tr><td colspan="2">Уровень адаптации организма</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самооценка здоровья</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Физическая культура личности</td><td colspan="2">Приобретение необходимых знаний по физической культуре и спорту</td></tr>
<tr><td colspan="2">Формирование потребности в физической культуре</td></tr>
<tr><td colspan="2">Мотивация здорового образа и спортивного стиля жизни</td></tr>
<tr><td rowspan="15">Здоровый образ жизни</td><td colspan="2">Рациональное питание</td></tr>
<tr><td colspan="2">Обоснованный выбор вида спорта и оптимального режима двигательной активности, системы физических упражнений</td></tr>
<tr><td colspan="2">Широкое применение средств и методов физической культуры</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Учет</td><td>Методических принципов физического воспитания</td></tr>
<tr><td>Пола, возраста, состояния здоровья и функциональных систем, физического развития и психофизической подготовленности</td></tr>
<tr><td>Личных целей и интересов, наличия резервов времени, образа жизни</td></tr>
<tr><td colspan="2">Разумное чередования труда и отдыха</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Улучшение здоровья</td><td>Социального</td></tr>
<tr><td>Психического</td></tr>
<tr><td>Духовного</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Владение методами и средствами реабилита-ции</td><td>Педагогическими</td></tr>
<tr><td>Психологическими</td></tr>
<tr><td>Медико-биологическими</td></tr>
<tr><td colspan="2">Закаливание</td></tr>
<tr><td colspan="2">Очищение организма</td></tr>
<tr><td colspan="2">Повышение иммунитета</td></tr>
<tr><td colspan="2">Профилактика опасного поведения, отказ от вредных привычек</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самоконтроль</td></tr>
</table>

7.3.2. Промежуточная аттестация

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

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, подготовительном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- посещение лекционных занятий;
- посещение практических занятий;
- прохождение медицинского осмотра;
- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);
- тестирование и сдача нормативов и норм ГТО;
- подготовки и изложения материала на основе тем для рефератов, понимания ианализа выбранной тематики (для СМГ "А","Б", временно освобожденных)
- посещение занятий ЛФК, контролируемых врачом, самостоятельные занятия, контролируемые преподавателем кафедры (для СМГ "Б").

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	удовлетворительно	хорошо	отлично
Средняя оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3,5

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Примерный перечень вопросов для зачета:

Тема.Физическая культура и спорт.

Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.

Физические: воспитание, развитие, совершенство.

Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.

Адаптация и ее виды.

Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.

Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.

Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.

Современные олимпийские игры. Динамика их развития.

Тема. Биологические основы физической культуры.

1.Организм человека как сложная биологическая система.

2.Обмен веществ, энергетический баланс.

3.Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.

Показателиработоспособности сердца.

4.Механизм мышечного насоса.

5.Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.

6.Механизм дыхательного насоса.
7.Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8.Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости,суставы, мышцы).
9.Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формированиядвигательного навыка.

Тема.Здоровый образ жизни студентов.Физическая культура в обеспечениездоровья.

1. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
3. Составляющие элементы здорового образа жизни.
4. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
5. Рациональное питание человека.
6. Оптимальная двигательная активность.
7. Закаливание организма.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Тема. Всероссийский спортивный комплекс ГТО.

1. История возникновения комплекса ГТО
2. Этапы развития, изменения значения комплекса ГТО.
3. Актуальность введения комплекса ГТО в наше время, его цели и задачи.
4. Меры поощрения при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Тема.Основы методики спортивной тренировки.

1. Методические принципы спортивной тренировки.
2. Разделы спортивной подготовки:

а) морально-волевая и психологическая подготовка.
б) тактическая подготовка.
в) техническая подготовка. Формирование двигательного навыка.
г) физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие.
д) теоретическая подготовка.

3. Средства и методы воспитания физических качеств.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
5. Структура учебно-тренировочного занятия.

Тема.Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:

а) утренняя гигиеническая гимнастка; ее цели и содержание.
б) физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание.
в) спортивная тренировка.

3. Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки.
4. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.
2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

3. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов.
4. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.

Тема. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

1. Определение понятия «реабилитация», ее виды.
2. Методы реабилитации:

- педагогические (ЗОЖ, рациональное планирование физ. Оздоровительного процесса, оптимальное построение тренировочного занятия).
- психологические (психогигиена, психопрофилактика, психотерапия),
- медико- биологические (ЗОЖ, ЛФК, терапия, массаж).

Тема. Профессионально-прикладная физическая культура.

Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.

1. Определение понятий «профессионально-прикладная физическая культура», «профессиональная – психофизическая подготовка инженера-строителя», «профессиональная работоспособность», профессиональная адаптация».
2. Этапы трудовой деятельности.
3. Психофизическая модель инженера – строителя.(Раскрыть один из блоков модели).
4. Виды спорта и системы физических упражнений, развивающие профессионально важные качества.
5. Профессиональная психическая готовность, ее компоненты.

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

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в НИУ «МГСУ».

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
- При подготовке к устному зачету экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании зачета) сдается экзаменатору.
- При проведении устного зачета преподаватель задает обучающимся вопросы в случайном порядке в рамках программы дисциплины текущего семестра.
- Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра.

- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

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

№ 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
Основная литература				
		НТБ		
1.	Физическая культура	Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред.Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010.	100	200
2.	Физическая культура	Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Учебное пособие/Виленский М.Я., Горшков А.Г., М., Изд-во КноРус, 2013.	500	2000
		ЭБС АСВ		
1	Физическая культура	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон. текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 c	http://www.iprbookshop.ru/15491.— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000
2	Физическая культура	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2011.— 350c	http://www.iprbookshop.ru/20295.— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000
Дополнительная литература				
		НТБ		
1	Физическая культура	А.Ю. Барков. Вольная борьба в высших учебных заведениях строительного профиля: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
2	Физическая культура	Н.Н. Бумарскова. Организация и методика занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010.	100	2000

3	Физическая культура	Н.Н.Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012. Л.М. Крылова, В.А.	100	2000
4	Физическая культура	Никишкин. Основы здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2008.	100	2000
5	Физическая культура	Л.М. Крылова, В.А. Никишкин. Реабилитация в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2009.	100	2000
6	Физическая культура	Е.А. Лазарева. «Методические основы занятий волейболом в вузе»: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2010.	200	2000
7	Физическая культура	Е.А.Лазарева. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. Учебное пособие. М.: изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
8	Физическая культура	В.А. Никишкин, Л.М. Крылова. Социально-биологические основы физической культуры: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ 2009.	100	2000
9	Физическая культура	А.Ю. Барков. Организация тренировочного процесса по вольной борьбе. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
10	Физическая культура	В.С. Гарник. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
11	Физическая культура	В.С. Гарник. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012	100	2000
12	Физическая культура	Н.Н. Бумарскова. Нарушения сна у студентов и его коррекция. Монография, М.: Изд-во МГСУ, 2014	100	2000
		ЭБС АСВ		

1	Физическая культура	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.	http:www.iprbookshop.ru/ 30430.	2000
2	Физическая культура	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	http://www.iprbookshop.ru/ 35346	2000
3	Физическая культура	Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 [Электронный ресурс]: сборник материалов научно-практической конференции МГСУ (20—21 июня 2013 г., Москва)/ О.В. Борисова [и др.].— Электрон.текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 272 с.	http://www.iprbookshop.ru/ 23726	2000
4	Физическая культура	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.	http://www.iprbookshop.ru/ 16982	2000
5	Физическая культура	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	http://www.iprbookshop.ru/ 35347	2000

6	Физическая культура	Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. Выпуск 7 [Электронный ресурс]: сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.)/ А.Ю. Барков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 598 с	http://www.iprbookshop.ru/ 26849	2000
7	Физическая культура	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.	http://www.iprbookshop.ru/ 20028	2000

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

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

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

Организация деятельности обучающихся.

Врачебные обследования студента осуществляются в начале учебных занятий по физическому воспитанию на первом курсе, повторно на втором и третьем курсах ежегодно, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями. В задачи врачебно-педагогического наблюдения входят: контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебно-тренировочных занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований

(одежда, обувь, режим питания, сна и т.д.), а также профилактика травматизма. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в паспорт здоровья студента и учебный журнал.

Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение "Б" (ЛФК) для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине (включая студентов специальной медицинской группы "Б"- ЛФК) занимаются по специальной программе (см. дополнительный раздел программы дисциплины).

Спортивное отделение – учебные группы по видам спорта состоит из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта). В спортивно-подготовительные группы зачисляются студенты первого и старших курсов основной медицинской группы, не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. Спортивно-подготовительные группы готовят разрядников. В группы спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные студенты-спортсмены в избранном виде спорта. Занятия групп спортивного совершенствования проводятся от 4 до 8 часов в неделю. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из спортивно-подготовительных групп одного вида спорта в группы другого вида спорта осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного семестра. В случае изменения медицинской группы студента, переход студента в соответствующее отделение осуществляется в течение семестра.

Для студентов специальной медицинской группы «А» и «Б».

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. Работа по темам самостоятельных занятий, подготовка ответов к контрольным вопросам.
3. Анализ литературы по вопросам самостоятельных занятий.
4. Ознакомление со структурой и оформлением индивидуальной программы.
5. Изучение научной, учебной, учебно-методической и другой литературы.

Отбор необходимого материала для написания индивидуальных программ.

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)	Тема	Информационные технологии	Степень обеспеченности (%)
1	Физическая культура как учебная дисциплина	Физическая культура как учебная дисциплина в строительных вузах. Физическая культура и спорт в МГСУ	презентация	100%
2	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт. Массовый спорт и спорт высших достижений, история спорта и Олимпийских игр.	презентация	100%
3	Научные основы физической культуры	Научные основы физической культуры. Ее социально-биологические основы	презентация	100%
4	Образ жизни и здоровье	Образ жизни и здоровье, их отражение в профессиональной деятельности	презентация	100%
5	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательном пространстве вуза.	презентация	100%
6	Общая физическая и спортивная подготовка	Общая физическая и спортивная подготовка в образовательной системе физического воспитания	презентация	100%
7	Методические основы самостоятельных	Методические основы самостоятельных занятий	презентация	100%

	занятий физическими упражнениями	физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий		
8	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности	Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности	презентация	100%
9	Профессионально-прикладная подготовка студентов.	Профессионально-прикладная подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности инженера-строителя	презентация	100%

11.2 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование программного обеспечения	Тип лицензии
1	Физическая культура и спорт	Microsoft Windows	Dream Spark subscription
2	Физическая культура	MicrosoftOffice	OpenLicense

11.3 Перечень информационных справочных систем

Информационно-библиотечные системы

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

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

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением:

№п/п	Вид учебного занятия	Наименование оборудования	№ и наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий
1	2	3	4
1	Лекционные занятия. Методико-практические занятия	Компьютер LenovoThinkPad L510. Проектор iNFOCUS IN1501. Экран проектора ProjectaScreens	Аудитория №301 (семинары, лекции, шахматы)

2	Практические занятия	Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-6; щиты с кольцами, сетками стационарные-4; волейбольная сетка, стойки-2; гантели 1кг. - 10шт,гантели 2кг-2, мяч в\б-5, мяч ф\б-2, мяч б/б -4, палка гимнастическая наклонные доски для пресса-3; тренажер для пресса-2; тренажер для жима штанги-1; гриф до 400кг. гиря 32кг.-2шт, гиря 24 кг -2, гриф кривой	Спортивный зал №263, №262 (волейбол, баскетбол, мини – футбол), Спортивный зал №164, аудитории №282, 283 (лекции, семинары) г. Мытищи

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и с учетом рекомендаций примерной основной профессиональной образовательной программы высшего образования по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».