

**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)
ГСЭ.Ф.02	Физическая культура

Код направления подготовки	08.05.02,65
Специальность	Экономика и управление на предприятии (в строительстве)
Специализация	
Год начала подготовки	2010
Уровень образования	специалитет
Форма обучения	заочная

**Разработчики:**

должность	ученая степень, звание	подпись	ФИО
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 Физической культуры 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.		

## Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура», 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 специалиста строительного профиля.

Дисциплина "Физическая культура" является обязательной к изучению, формирующих инженера в рамках специальности 08.05.02 " Экономика и управление на предприятии"

Для достижения поставленной цели в учебном процессе по физической культуре предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и спортивный стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях системами физических упражнений и видами спорта;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Специалисты строительного профиля, создающие безопасную и комфортную среду жизнедеятельности, должны овладеть и в течение всей жизни совершенствовать свои знания в области методов активного оздоровления организма, индивидуальной пролонгированной реабилитации, занятий физкультурно - спортивной деятельностью, что будет способствовать эффективности в различных сферах деятельности и личного бытия.

### 1. Объём дисциплины и виды учебной работы (час)

№ п/п	Виды учебной работы	Кол-во часов по учебному плану	Заочная форма обучения							
			Семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая трудоемкость дисциплины (самостоятельная работа)	408	72	64	72	64	36	32	36	32

### 2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате завершения обучения по дисциплине студент **должен знать:**

- основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные

отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;

- организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;

- здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательная активность;

- методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке;

- формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;

- формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

- диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, Группы видов спорта, новые виды спорта;

- реабилитационно - восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

- психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;

- профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;

- профессионально-прикладная физическая подготовка, 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 коррекция.

**уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;

- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;

- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;

- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
- применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;
- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- владеть средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
- применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика);
- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;
- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья;
- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.).

**должен освоить методы:**

- эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.);
- применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
- составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности;
- оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.
- обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта;
- индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки;
- осуществление физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта;
- направленное использование современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;
- проведение производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры;
- определение уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профиограмм специалиста;
- подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств;
- составление и реализацию индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий

Учебная дисциплина	Разделы дисциплины
Физическая культура	СЗ
	408

#### 3.2. Содержание разделов дисциплины

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.

#### 3.3. Перечень самостоятельных практических занятий

##### 3.3.1. Самостоятельные методико-практические занятия

№ п\п	Содержание занятий
	1 курс
1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
	Методика дыхательной гимнастики.
2.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.
3.	Методика применения средств физической культуры для направленного развития
4.	отдельных физических качеств.
	2 курс
1.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физически- Ми упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
2.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
3.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы).
4.	Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).
	3 курс
1	Основы методики массажа и самомассажа.
2.	Средства и методы мышечной релаксации.
3.	Методы регулирования психоэмоционального состояния и способы их Применения на занятиях физической культурой и спортом.
4.	Методы оценки и коррекции профессионального здоровья.
	4 курс
1.	Методика формирования и контроля профессионально важных психофизических качеств на стенде ППФП.
2.	Методика проведения производственной физической культуры.
3.	Разработка индивидуальной комплексной программы коррекции здоровья и физической подготовленности.

## 3.3.2. Самостоятельные учебно-тренировочные занятия

Содержание занятий	Объем часов
1 курс	
Занятия обязательными видами спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, гимнастика, единоборства, силовая подготовка) и физическими упражнениями, направленными на воспитание общефизических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и освоение основных двигательных умений и навыков в вышеперечисленных видах спорта.	136 часа
2 курс	
Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений. Общая и специальная физическая подготовка в избранных видах спорта, изучение основ спортивной техники.	136 часа
3 курс	
Занятия избранными видами спорта и системами физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных качеств. Формирование основ спортивного мастерства в избранных видах спорта.	68 часов
4 курс	
Системы физических упражнений и виды спорта, направленные на развитие и совершенствование психофизических и личностных профессионально важных качеств и функционального состояния. Повышение уровня спортивной подготовленности в нескольких видах спорта.	68 часов

## 4. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы, количество страниц	Количество экземпляров печатных изданий	Число обучающихся, одновременно изучающих дисциплину (модуль)
1	2	3	4	5
<i>Основная литература</i>				
НТБ				
1.	Физическая культура	Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред. Л.М. Крыловой М.:Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
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 с.—	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.— 350	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 20295.— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000
<i>Дополнительная литература</i>				
		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.	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 и спорт	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">www.iprbookshop.ru/</a> 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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 35346	2000
3	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 16982	2000
4	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 35347	2000
5	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 20028	2000

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

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах, спортивных залах, 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	Практические занятия	Борцовский ковер-2; маты (1*2 м.)-14; канат-1	Спортивный зал №105 (борьба, самбо, вольная, греко-римская, дзюдо, боевое самбо)



2	Практические занятия	Волейбольная сетка, стойки-5; баскетбольный щит с кольцами, сетками-2; гантели 1кг. - 18шт гантели 2кг-2, мяч в\б-5, мяч ф\б2, табло малое, универсальное-1 палка гимнастическая мяч набивной-10 наклонные доски для пресса-6; стенка для альпинизма-1	Спортивный зал №114, (волейбол, баскетбол, гандбол, теннис, альпинизм, промышленный альпинизм)
3	Практические занятия	Щиты с кольцами, сетками стационарные-12; щиты с кольцами, сетками подъемные2; ворота для мини футбола с сетками, гасителями-2; табло большое, универсальное-1; перекладина гимнастическая-1, мяч б-б-45шт, мяч набивной-10, фишки для обводки мячом, коврики гимнастические	Спортивный зал № 126 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон)
4	Практические занятия	Волейбольные стойки - 6 с сетками-4, баскетбольный щит с кольцами, сетками-6; табло малое, универсальное-1, шведская стенка 9 секций, мячи волейбольные	Спортивный зал № 132 (волейбол, мини – футбол, баскетбол, гандбол, теннис, бадминтон)
5	Практические занятия	Перекладина гимнастическая 1; кольца гимнастические-1; брусья муж. гимнастические-1; конь гимнастический-1; козёл гимнастический-1; бревно гимнастическое-1; помост гимнастический-1; маты гимнастический-4; мост гимнастический-1; станок гимнастический с зеркалами-3, мяч набивной-10, гимнастическая палка-10, гимнастическая палка-10 гантели 1кг-12шт, обруч гимнастический-5, амортизаторы-30шт коврики гимнастические	Спортивный зал №136 (спортивная гимнастика, аэробика, фитнес аэробика, акробатика)
6	Практические занятия	Ковер татами (20*16)-2; канат-1; груша борцовская-1; настенная волейбольная стойка с сеткой-2; баскетбольный щит с кольцами, сеткой-4; мяч в\б-5шт шведская стенка-10 секций навесной турник, гантели 2кг.-10шт. палка гимнастическая, амортизатор (эспандер), мяч баскетбольные - 3шт. скакалки-20шт	Спортивный зал № 107 спецгруппы
7	Практические занятия	Хореографический станок с зеркалами степ-платформа-15, мяч для фитнеса-7 коврики гимнастические	Балетный класс для занятий пластикой и хореографией №201
8	Практические занятия	Стеллаж для ботинок-32, стеллаж для лыж-32, лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные	Подсобное помещение

9	Практические занятия	Ворота для мини футбола с сетками, гасителями-6; щиты с кольцами, сетками стационарные-4;	Универсальные спортивные площадки при Дворце Спорта, две площадки при общежитии (волейбол, баскетбол, мини – футбол, регби)
10	Практические занятия	Горизонтальная скамейка со стойкой для жима штанги-4; горизонтальная скамейка без стойкой для жима штанги-3; вертикальные стойки для приседания-4; помост тяжелоатлетический-4; силовая рама-1;скамейка для прессы-1; силовой тренажер бицепс-1; силовой тренажер ботерфляй-1; скамья для жима лежа вниз головой четырехсторонний грузоблочный силовой тренажер1;тренажер для ног1; тренажер для жима штанги под углом 45 градусов-1; присед машина,армстол-6; многофункциональный тренажер тренажер для прессы-2; тренажер для жима штанги-1;беговая дорожка-1 гриф до 400кг. веса ВМ, гриф кривой гантели2х кг.-10шт, гиря 16кг.-4шт гиря 32кг.-4шт,диск олимпийский 10кг.-10,замок олимпийский -12шт гриф20кг-9шт,-14кг.-5шт.,12кг.-1шт, диск обрезиненный2,5кг, диски50кг.-2шт,-25кг.-30шт,-20кг.-23шт, гимнастическая стенка -6 секций,	Спортивный зал №141 (гиревой спорт, пауэрлифтинг, силовое двоеборье, тренажеры, армспорт )

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры "Физического воспитания и спорта".