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	28.02.02,65
Специальность	Инженерная защита окружающей среды
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 28.02.02 "Инженерная защита окружающей среды "

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, врабатывание, 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 профессиограмм 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. 2. 3. 4.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направлен- ной коррекции. Методика дыхательной гимнастики. Методика корригирующей гимнастики для глаз. Методика применения средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.
	2 курс
1. 2. 3. 4.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физически- Ми упражнениями гигиенической и тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы). Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).
	3 курс
1 2. 3. 4.	Основы методики массажа и самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации. Методы регулирования психоэмоционального состояния и способы их Применения на занятиях физической культурой и спортом. Методы оценки и коррекции профессионального здоровья.
	4 курс
1. 2. 3.	Методика формирования и контроля профессионально важных психофизических качеств на стенде ППФП. Методика проведения производственной физической культуры. 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.	136часа
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
Основная литература				
		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	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.	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.	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	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
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	http://www.iprbookshop.ru/ 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	http://www.iprbookshop.ru/ 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-10секций 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 штаги-4; горизонтальная скамейка без стойкой для жима штаги-3; вертикальные стойки для приседания-4; помост тяжелоатлетический-4; силовая рама-1;скамейка для пресса-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 пресса-2; тренажер для жима штанги-1;беговая дорожка-1 гриф до 400кг. весы 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".