

**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)
Б1. Б.26	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки	08.03.01.
Направление подготовки	Строительство
Наименование ОПОП (профиль)	Автомобильные дороги и аэродромы (Академический бакалавриат)
Год начала подготовки	2012
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	заочная

**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	2015	2016	2017	2018
Номер протокола	№ 1			
Дата заседания кафедры Физического воспитания и спорта	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 и спорт» 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
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8	Знает - физическую культуру, как учебную дисциплину в строительных вузах, физическую культуру и спорт в МГСУ.	31
		Знает - основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д.	32
		Знает - массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта.	33
		Знает - организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем.	34
		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.	35
		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.	36
		Знает - формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: вращивание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке.	37

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		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.	38
		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.	39
		Знает - актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11 ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдаче комплекса ГТО.	310
		Знает - реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	311
		Знает - психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.	312
		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.	313
		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.	314
		Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды.	У1

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления.	У2
		Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.	У3
		Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У4
		Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У5
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У6
		Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У7
		Имеет навыки составления и реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья	Н1

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» 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 и спорт».

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часа.  
(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

*Структура дисциплины:*

Форма обучения – заочная.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Контактная работа с обучающимися	Самостоятельная работа	
				Лекции		
1	Теоретический раздел физической культуры и спорта	7	1-9	4	32	Реферат
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры	7	10-18	4	32	Защита индивидуальной программы оздоровления.
						Устный опрос
	Итого:	7	18	8	64	Зачет

**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
	Теоретический раздел физической культуры и спорта	<p>Физическая культура и спорт в профессиональной психофизической подготовке студентов.</p> <p>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.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</p> <p>Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.</p> <p>Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.</p> <p>Цели и задачи массового, студенческого спорта и спорта высших достижений.</p> <p>Олимпийские игры, история возникновения и их значение.</p>	Заоч 1
		<p>Научные основы физической культуры. Ее социально-биологические основы..</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Воздействие различных сред на организм человека. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма.</p> <p>Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека.</p>	Заоч 1
		<p>Образ жизни и здоровье, их отражение в профессиональной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.</p> <p>Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	Заоч 1
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной	<p>Общая физическая и спортивная подготовка в образовательной системе физического воспитания.</p> <p>Методические принципы физического воспитания.</p> <p>Основы и этапы обучения движениям. Развитие</p>	Заоч 1

физической культуры	<p>физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможности и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.</p>	
	<p>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	Заоч 1
	<p>Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности</p> <p>Реабилитация и ее виды. Реабилитация в профессиональной деятельности. Производственная физическая культура. Средства реабилитации: педагогические, психологические, медико-биологические. Физические упражнения как средство реабилитации.</p>	Заоч 1
	<p>Профессионально-прикладная подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности инженера-строителя</p> <p>Профессионально-прикладная физическая</p>	Заоч 1

		<p>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.</p>	
		<p>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.</p>	<p>Заоч 1</p>

#### 5.2. Лабораторный практикум

Учебным планом лабораторный практикум не предусмотрен.

#### 5.3. Перечень практических занятий.

Учебным планом практические занятия не предусмотрены.

#### 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.

Форма обучения - заочная

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание работы	Кол-во акад. часов
1.	Теоретический раздел физической культуры и спорта	Подготовка к защите реферата.	16
		Подготовка вопросов для самостоятельного изучения	14
2	Теоретический раздел профессионально-	Подготовка индивидуальной программы.	24



	прикладной физической культуры	Подготовка к устным опросам и зачету.	10
	ИТОГО		64

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

№ п/п	Наименования раздела	Перечень вопросов для самостоятельной работы
1	Теоретический раздел физической культуры и спорта	<p>Выбор двигательной активности в образовательном пространстве МГСУ. Выбор темы реферата.</p> <p>Описание избранного вида спорта (история, правила и т.д.) Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.</p> <p>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</p> <p>Определение режима труда и отдыха, двигательной активности Определение структуры питания Закаливание Оценка образа жизни для сохранения и укрепления здоровья</p> <p>Соответствие физической подготовленности нормативным требованиям ГТО в своей возрастной группе</p>
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры	<p>Подбор средств и методов развития и совершенствования физических качеств Совершенствование видов подготовки в избранном виде спорта</p> <p>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)</p> <p>Индивидуальные восстановительные мероприятия. Выбор мышечной релаксации Аутогенная тренировка Средства и методы восстановления физической и умственной работоспособности</p> <p>Определения профессионального здоровья Составление производственной физической гимнастики Определение уровня профессионально прикладной физической готовности Определение уровня развития профессионально важных качеств.</p> <p>Определение профессиональной психофизической готовности Составление индивидуальной программы оздоровления на текущий момент и на перспективу.</p>

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.

Форма обучения – заочная

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения)	
	1	2
ОК -8	+	+

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	
		Реферат	Индивидуальная программа	Зачет	
1	2	3	4	5	6
ОК-8	31	+	+	+	+
	32	+	+	+	+
	33	+	+	+	+
	34	+	+	+	+
	35	+	+	+	+
	36	+	+	+	+
	37	+	+	+	+
	38	+	+	+	+
	39	+	+	+	+
	310	+	+	+	+
	311	+	+	+	+
	312	+	+	+	+
	313	+	+	+	+
	314	+	+	+	+
	У1	+	+	+	+
	У2	+	+	+	+
	У3	+	+	+	+
	У4	+	+	+	+
	У5	+	+	+	+
	У6	+	+	+	+
У7	+	+	+	+	
Н1		+			+
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
31	Не имеет представление о физической культуре и спорте в МГСУ	Имеет четкое представление о физической культуре и спорте в МГСУ
32	Не знает основных понятий	Твердо знает основные понятия и свободно ими оперирует
33	Не знает и не интересуется историей Олимпийских игр и спорта	Достаточно полно знает историю спорта, цели и задачи физического воспитания и спорта
34	Обучающийся не понимает механизма влияния физической нагрузки на организм человека	Обучающийся понимает механизм влияния физической нагрузки на организм человека
35	Не понимает необходимость ведения ЗОЖ	Понимает и может обосновать необходимость ведения ЗОЖ
36	Не имеет представление об основах методики спортивной тренировки	Имеет представление об основах методики спортивной тренировки
37	Не знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки	Знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки, зоны интенсивности и т.д.
38	Обучающийся не имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий	Обучающийся имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий
39	Не знает методов самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки	Знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки
310	Не понимает актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи.	Понимает актуальность введения комплекса ГТО
311	Не знает основы реабилитационно - восстановительных мероприятий, их методов и средств	Знает основные реабилитационно - восстановительные мероприятия, их методы и средства
312	Не ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда	Свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда
313	Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости профессионально-прикладной физической культуры	Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает
314	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 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
У2	Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение	Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.
У3	Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и др. параметров	Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств

У4	Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и самосовершенствования	Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования
У5	Не умеет применять средства и методы реабилитации	Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации
У6	Не может составить комплекс производственной гимнастики	Может составить занятие производственной гимнастики
У7	Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья	Умеет тесно увязать теорию с практикой в индивидуальной комплексной программе реабилитации и коррекции здоровья
Н1	Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья	Составлена 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.*

Темы рефератов для студентов заочного отделения:

1. Место и роль спортивной культуры в жизни современного общества и современного человека.
2. Философско-культурологический и личностно-ориентированный подходы к физическому воспитанию учащейся молодежи.
3. Формирование личности средствами физической культуры и спорта.
4. Проблемы совершенствования профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
5. Теоретические и организационно-методические проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
6. Медико-биологические проблемы физического воспитания и спортивной тренировки.
7. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки.
8. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта.
9. Современные технологии в системе физического воспитания детей и учащейся молодежи.
10. Спортивная подготовка в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. Социально-экономические, нормативные, правовые и управленческие основы физического воспитания и развития спорта.
12. Использование подвижных игр в учебных и тренировочных занятиях спортивными играми.
13. Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО

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. «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: TimesNewRomanСуг или ArialСуг, 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 посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся сверху 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*

Профиль здоровья	Наличие хронических заболеваний	
	Уровень адаптации организма	
	Самооценка здоровья	
Физическая культура личности	Приобретение необходимых знаний по физической культуре и спорту	
	Формирование потребности в физической культуре	
	Мотивация здорового образа и спортивного стиля жизни	
Здоровый образ жизни	Рациональное питание	
	Обоснованный выбор вида спорта и оптимального режима двигательной активности, системы физических упражнений	
	Широкое применение средств и методов физической культуры	
	Учет	Методических принципов физического воспитания
		Пола, возраста, состояния здоровья и функциональных систем, физического развития и психофизической подготовленности

	Личных целей и интересов, наличия резервов времени, образа жизни
	Разумное чередования труда и отдыха
Улучшение здоровья	Социального
	Психического
	Духовного
Владение методами и средствами реабилитации	Педагогическими
	Психологическими
	Медико-биологическими
	Закаливание
	Очищение организма
	Повышение иммунитета
	Профилактика опасного поведения, отказ от вредных привычек
	Самоконтроль

### 7.3.2. Промежуточная аттестация

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Примерный перечень вопросов для зачета:

Тема. Физическая культура и спорт.

1. Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.
2. Физические: воспитание, развитие, совершенство.
3. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.
4. Адаптация и ее виды.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.
6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
8. 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. Показатели работоспособности 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 формирования двигательного навыка.

Тема. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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 гимнастика; 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
<i>Основная литература</i>				
НТБ				
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура в строительных вузах: Учебник/под ред. Л.М. Крыловой М. :Изд-во АСВ, 2010.	100	2000
2.	Физическая культура и спорт	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 и спорт	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.—	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15491">http://www.iprbookshop.ru/15491</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000



2	Физическая культура и спорт	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Минск: Высшая школа, 2011.— 350 с.—	<a href="http://www.iprbookshop.ru/20295">http://www.iprbookshop.ru/20295</a> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2000
<i>Дополнительная литература</i>				
НТБ				
1	Физическая культура и спорт	А.Ю. Барков. Вольная борьба в высших учебных заведениях строительного профиля: Учебно-методическое пособие – М.: Изд-во АСВ, 2010	100	2000
2	Физическая культура и спорт	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 и спорт	Н.Н. Бумарскова. Комплексы упражнений со спортивным инвентарем. Учебное пособие, М.: изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
4	Физическая культура и спорт	Л.М. Крылова, В.А.Никишкин. Основы здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2008.	100	2000
5	Физическая культура и спорт	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 и спорт	Е.А. Лазарева. «Методические основы занятий волейболом в вузе»: Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2010.	200	2000
7	Физическая культура и спорт	Е.А.Лазарева. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов. Учебное пособие. М.: изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
8	Физическая культура и спорт	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 и спорт	В.С. Гарник. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012.	100	2000
11	Физическая культура и спорт	В.С. Гарник. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие, М.: Изд-во МГСУ, 2012	100	2000
12	Физическая культура и спорт	Н.Н. Бумарскова. Нарушения сна у студентов и его коррекция. Монография, М.: Изд-во МГСУ, 2014	100	2000
ЭБС АСВ				

1	Физическая культура и спорт	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 и спорт	Университетское образование. Традиции и современность. Межвузовская городская научно-практическая конференция [Электронный ресурс]: сборник трудов/ Ш.М. Мунчаев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2009.— 207 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 17000.	20
3	Физическая культура и спорт	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
4	Физическая культура и спорт	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 23726	2000
5	Физическая культура и спорт	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
6	Физическая культура и спорт	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
7	Физическая культура и спорт	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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 26849	2000

8	Физическая культура и спорт	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.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> 20028	2000
---	-----------------------------	---	--	------

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

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

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

Организация деятельности обучающегося:

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	Теоретический раздел физической культуры и спорта	Физическая культура как учебная дисциплина в строительных вузах.	презентация	100%
		Физическая культура и спорт в МГСУ		
		Физическая культура и спорт в профессиональной психофизической подготовке студентов	презентация	100%
		Научные основы физической культуры.	презентация	100%

		Ее социально-биологические основы		
		Образ жизни и здоровье, их отражение в профессиональной деятельности	презентация	100%
		Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательном пространстве вуза.	презентация	100%
2	Теоретический раздел профессионально-прикладной физической культуры	Общая физическая и спортивная подготовка в образовательной системе физического воспитания	презентация	100%
		Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий	презентация	100%
		Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности	презентация	100%
		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 и спорт	Microsoft Office	Open License

*11.3 Перечень информационных справочных систем*

Информационно-библиотечные системы

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

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

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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	Лекция	Стационарные / мобильные (переносные) наборы демонстрационного оборудования	Аудитории /аудитория для проведения занятий лекционного типа в соответствии с перечнем аудиторного фонда

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и с учетом рекомендаций и примерной основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 08.03.01 "Строительство".