

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

08.03.01 Строительство

Профиль: Промышленное, гражданское и энергетическое строительство

### Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№	Индекс	Наименование	Семестр 1													Семестр 2													Итого за курс					Каф.	Семестр									
			Контроль	Академических часов										з.е.	Неделя	Контроль	Академических часов										з.е.	Неделя																
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль	Всего	Кон такт.				Лек	Лаб	Пр	КРП	СР	Конт роль																						
11	Б1.В.16	Элективные курсы по физической культуре и спорту	За	164										155	9			За	164										155	9			За(2)	328					310	18			27	12

Формируемые компетенции: УК-7

### Содержание дисциплины

- 1 Самостоятельная работа студентов:  
 Написание дневника самоконтроля.

#### Тематика рефератов для самостоятельной работы студентов

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов:

- Социальные функции физической культуры.
- Современное состояние физической культуры и спорта.
- Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
- Основные положения организации физического воспитания в вузе.
- Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
- Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
- Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
- Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
- Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
- Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста–экономиста).

- Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
- Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

Естественнонаучные основы физического воспитания студентов:

- Организм человека как единая биологическая система.
- Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
- Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Спорт в системе физического воспитания студентов:

- Содержание и основные понятия теории спорта
- Классификации видов спорта
- Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
- Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
- Социальные функции спорта
- Понятие о соревновательной деятельности
- Современное состояние развития спорта в России
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
- Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.

История физической культуры. Олимпийские игры:

- История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
- Физическая культура Древнего Рима.
- Физическая культура в средние века.
- Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
- Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
- Физическая культура и спорт Российской Империи.
- Физическая культура и спорт в СССР.
- Физическая культура в современной России.
- Современное Международное олимпийское движение.
- Олимпийские Игры современности.

- Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
- Символы и атрибутика Олимпийских игр
- Развитие Олимпийского движения в России.
- Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
- Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в филиале МЭИ в г. Смоленске.

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:

- Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
- Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
- Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
- Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
- Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
- Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
- Методы профилактики курения в молодежной среде.
- Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
- Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
- Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:

- Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
- Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
- Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
- Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
- Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Средства и методы восстановления физической работоспособности:

- Биологические ритмы и работоспособность.
- Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности

- Понятие адаптации в спорте и физической культуре
- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
- Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
- Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
- Массаж, как средство восстановления работоспособности. Основные массажные приемы
- Гидропроцедуры и применение бань, как средства восстановления работоспособности в физической культуре и спорте
- Применение мазей, гелей и тейпов в системе восстановления и реабилитации спортсменов и физкультурников
- Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания:

- Цели и задачи общей физической подготовки.
- Понятие о специальной подготовке.
- Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
- Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
- Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
- Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
- Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
- Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
- Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
- Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.

Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):

- Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
- Методы и средства воспитания силы.
- Методы и средства воспитания скоростных способностей.
- Методы и средства воспитания выносливости.
- Методы и средства воспитания гибкости.
- Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
- Методы диагностики уровня физических качеств
- Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями

- Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
- Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
- Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
- Основы методики самомассажа.
- Методика корригирующей гимнастики для глаз.
- Формы организации самостоятельных занятий студентами во внеучебное время
- Особенности самостоятельных занятий для девушек
- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
- Методика подготовки и проведения комплексов утренней гимнастики.
- Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:

- Основные виды спортивных игр.
- Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- Восточные системы физических упражнений. Специфика. Развиваемые качества.
- Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- Лыжный спорт: современное состояние и перспективы развития.
- Плавание и его воздействие на развитие функциональных систем организма человека.
- Особенности зимних видов спорта
- Уличные виды спорта: особенности подготовки и соревнований ( по выбору)
- Экстремальные виды спорта: классификация, особенности тренировок и правила соревнований ( по выбору)
- Виды туризма и особенности соревновательной деятельности.
- Понятие о национальных видах спорта. Классификации, особенности ( по выбору).
- Понятие о спортивных единоборствах ( по выбору).
- Особенности занятия силовыми видами спорта ( по выбору).
- Классификация водных видов спорта
- Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений:

- Основные направления спортивной тренировки (техническая, физическая, психологическая).
- Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.

- Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
- Основы построения оздоровительной тренировки.
- Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.
- Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- Методика проведения учебно-тренировочного занятия по ОФП
- Методика обучения двигательным навыкам.
- Построение мезоциклов однонаправленного тренирующего и обучающего воздействия.
- Структура и содержание типовых занятий каждого из мезоциклов физической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом:

- Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
- Оценка состояния здоровья, занимающихся оздоровительной физической культурой
- Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
- Профилактика профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
- Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
- Обеспечение безопасности на занятиях физической культурой и спортом, профилактика травматизма.
- Дневник самоконтроля – цели, содержание, формы.

Организация спортивно-массовых мероприятий по физической культуре среди студенческой молодежи:

- Законодательная база РФ в отношении развития студенческого спорта и вовлечения студентов в занятия физической культурой
- Методы пропаганды здорового образа жизни среди студенческой молодежи.
- Особенности и принципы организации спортивных праздников.
- История и этапы студенческой спартакиады г. Смоленска.
- Роль студенческих и молодежных организаций в пропаганде физической культуры и спорта.
- История Всемирных летних Универсиад.
- Анализ результатов XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани.
- История и хронология Всемирных зимних Универсиад.
- Роль студенческих спортивных клубов в организации спортивно-массовых мероприятий в вузе.
- Формы спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022  
Образовательный стандарт (ФГОС) № 481 от 31.05.2017