

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московский архитектурный институт (государственная академия)»

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор МАРХИ,

академик Швидковский Д.О.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Элективные курсы по физической культуре (Б1.В.01)

Закреплена за кафедрой:	Физвоспитания
Уровень ВО:	Бакалавриат
Направление подготовки:	<u>07.03.03 Дизайн архитектурной среды</u>
Наименование ОПОП ВО:	<u>Дизайн архитектурной среды</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Общая трудоемкость:	<u>334 час (зет)</u>

При разработке рабочей программы дисциплины (модуля) в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, утвержденный приказом Минобрнауки России № 510 от 08.06.2017
- 2) Учебный план по направлению 07.03.03 Дизайн архитектурной среды, одобренный Ученым советом МАРХИ. Протокол № 6-20/21 от 23.06.2021

Разработчики:	<u>профессор кафедры "Физвоспитания", профессор, кандидат наук Богородский С.В.</u> <u>зав. кафедрой "Физвоспитания", доцент Пучкова Н.Г.</u>
Рецензенты:	<u>Доцент кафедры «Физического воспитания» Государственного университета управления Раевский Д.А.</u> <u>доцент кафедры "Физвоспитания" Сергеева Л.А.</u>

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизиологической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Задачи дисциплины: - понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; - знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, фактическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; - создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина является элективной

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Практическое использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, регулярные занятия физической культурой и спортом	Знать: Здоровьесберегающие технологии. Уметь: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Информация о формировании и контроле результатов обучения представлена в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры / Триместры							
		2	3	4	5	6	7	8	
Контактная работа	334	66	66	66	34	34	34	34	
Лекции (Л)	8	8	0	0	0	0	0	0	
из них в форме практич. подготовки		0	0	0	0	0	0	0	
Практические занятия (ПР)	312	56	64	64	32	32	32	32	
из них в форме практич. подготовки		0	0	0	0	0	0	0	
Групповые занятия (ГЗ)		0	0	0	0	0	0	0	
из них в форме практич. подготовки		0	0	0	0	0	0	0	
Контактные часы на аттестацию (К)	14	2	2	2	2	2	2	2	
из них в форме практич. подготовки		0	0	0	0	0	0	0	
Самостоятельная подготовка к		0	0	0	0	0	0	0	
из них в форме практич. подготовки		0	0	0	0	0	0	0	
Самостоятельная работа		0	0	0	0	0	0	0	
из них в форме практич. подготовки		0	0	0	0	0	0	0	
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), зачет с оценкой (ЗО), экзамен (Э)								
Общая	Часов	334	66	66	66	34	34	34	34

трудоемкость:	ЗЕ		0	0	0	0	0	0	0	
---------------	----	--	---	---	---	---	---	---	---	--

2. Темы разделов дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Семестр	Раздел	Тема	Лекц	Прак	Групп занят	Кон такт часы на атте стацию	СРС	Всего часов	ИДК
2	1	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2					2	УК-7.1
2	1	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов	4					4	УК-7.1
2	1	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2					2	УК-7.1
2	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		56				56	УК-7.1
2	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
3	2	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.		4				4	УК-7.1
3	2	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.		4				4	УК-7.1
3	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		56				56	УК-7.1
3	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
4	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		64				64	УК-7.1
4	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
5	2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.		4				4	УК-7.1

5	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		28				28	УК-7.1
5	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
6	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		32				32	УК-7.1
6	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
7	2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		4				4	УК-7.1
7	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		28				28	УК-7.1
7	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.				2		2	УК-7.1
8	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		32				32	УК-7.1
8	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.				2		2	УК-7.1
ИТОГО								334	