

**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)**  
**Физическая культура (Б1.О.10)**

Закреплена за кафедрой:	<b>Физвоспитания</b>
Уровень ВО:	<b>Бакалавриат</b>
Направление подготовки:	<b>07.03.01 Архитектура</b>
Наименование ОПОП ВО:	<b>Архитектура</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Общая трудоемкость:	<b>72 час (2 зет)</b>

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

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура, утвержденный приказом Минобрнауки России № 509 от 08.06.2017
- 2) Учебный план по направлению 07.03.01 Архитектура, 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 обязательной части образовательной программы

## 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	<b>Знать:</b> Здоровьесберегающие технологии. <b>Уметь:</b> Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1. Использование приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, соблюдение основных требований информационной безопасности, защиты государственной тайны.	<b>Знать:</b> Содержание требований раздела по безопасности жизнедеятельности в составе архитектурного проекта Важность информационной безопасности в развитии современного общества. <b>Уметь:</b> Оказать первую помощь в случае чрезвычайной ситуации. Использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, а также методы и способы экологической защиты, создания и восстановления условий экологической безопасности жизнедеятельности; Соблюдать основные требования информационной безопасности, защиты государственной тайны.

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			
		1			
<b>Контактная работа</b>	<b>66</b>	<b>66</b>			
Лекции (Л)	<b>10</b>	<b>10</b>			
из них в форме практической подготовки					

Практические занятия (ПР)		54	54			
из них в форме практической подготовки						
Групповые занятия (ГЗ)						
из них в форме практической подготовки						
Контактные часы на аттестацию (К)		2	2			
из них в форме практической подготовки						
Самостоятельная подготовка к экзамену						
из них в форме практической подготовки						
Самостоятельная работа		6	6			
из них в форме практической подготовки						
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З), зачет с оценкой (ЗО), экзамен (Э)		3ч			
	<b>часов</b>	72	72			
<b>Общая трудоемкость:</b>	<b>ЗЕ</b>	2	2			

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

Семестр	Раздел	Тема	Лекц	Прак	Груп занят	Кон такт часы на аттестацию	СРС	Всего часов	ИДК
1	1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2					2	УК-7.1
1	1	Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4					4	УК-7.1
1	1	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента	4					4	УК-7.1
1	2	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре		2				2	УК-7.1
1	2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.		4				4	УК-7.1
1	3	Аэробика		48				48	УК-7.1
1	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2	6	8	УК-7.1 УК-8.1
<b>ИТОГО</b>								<b>72</b>	