

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

"Московский архитектурный институт (государственная академия)" (МАРХИ)

## Физическая культура

### Аннотация РПД

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **Очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 400

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачёты 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

аудиторные занятия 400

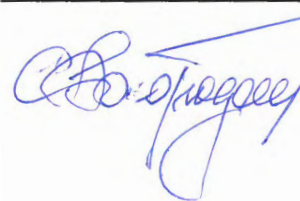
самостоятельная работа 0

экзамены 0

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Вид занятий	№ семестров, число учебных недель в семестрах																				Итого		
	1	18	2	18	3	18	4	17	5	18	6	17	7	18	8	17	9	18	10		Итого		
	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	уп	РПД	
Лекции	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2											18	18	
Лабораторные																							
Практические	64	64	64	64	64	64	64	64	32	32	34	34	34	34	26	26					382	382	
В том числе МПЗ	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2					22	22	
КСР																							
Ауд. занятия	68	68	68	68	68	68	68	68	34	34	34	34	34	34	26	26					400	400	
Сам. работа																							
Итого	68	68	68	68	68	68	68	68	34	34	34	34	34	34	26	26					400	400	

Программу составил(и): Богородский С.В., Пучкова Н.Г., Сергеева Л.А.



Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС:

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ  
ПОДГОТОВКИ 270100 АРХИТЕКТУРА (КВАЛИФИКАЦИЯ  
(СТЕПЕНЬ) "БАКАЛАВР")

Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации  
от 20 мая 2010 г. N 546

составлена на основании учебного плана:

направление подготовки 07.03.01 Архитектура. Бакалавр,

утвержденного учёным советом вуза от 10.06.2015 г. протокол № 08-14/15

**Целью освоения дисциплины (МОДУЛЯ) Физическая культура** 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. Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование у студента компетенции ОК -21 – владение средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**В результате обучения студент должен:**

**Знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- рациональные способы сохранения физического и психологического здоровья;
- способы профилактики нервно – эмоционального и психического утомления;
- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями;

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценок физического развития и физической подготовленности;
- правила и планирование индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**Уметь:**

- использовать средства и методы физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для достижения личностных жизненных и профессиональных целей;
- выполнить индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры . аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики и спортивных игр;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие совершенствование психофизических способности и качеств (с выполнением нормативов общей физической и спортивно-технической подготовки)

**Краткое содержание дисциплины «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование тем, разделов
	<b>I. Теоретический раздел</b>
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента
2	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры
3	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента
4	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями
5	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
	<b>II. Методико-практический раздел</b>
1	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре
2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.
3	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.

4	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
5	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 <b>физических упражнений</b> . Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
	III. Практический раздел
1	Обучение техники выполнения основных шагов в аэробике
2	Развитие: - брюшной пресс; - мышцы ног и ягодиц; - мышцы спины; - мышцы рук;
3	Техника выполнения упр. на гибкость
4	Упражнения с отягощением: - набивные мячи; - гантели
5	Комплекс упражнений с фитболом.
6	Специальная силовая выносливость средствами.
7	Методика выполнения упражнений на равновесие.
8	Техника дыхания на занятиях гимнастикой.
9	Самоконтроль на занятиях.
10	Тестирование уровня развития физической подготовленности.
	III.2. Спортивные игры.
	III.2.1. Волейбол.
11	Стойка волейболиста. Способы перемещений по площадке.
12	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.
13	Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения
14	Сочетание верхних и нижних передач на месте и после перемещений.
15	Подачи мяча. Прием мяча.
16	Нападающий удар. Блокирование.
17	Тактика индивидуальных действий в нападении и защите.
18	Тактика групповых действий в нападении и защите.
	<b>III.2.2. Баскетбол.</b>
19	Стойка баскетболиста. Способы перемещений по площадке.
20	Ведение мяча на месте и в движении.

21	Передачи мяча.
22	Сочетание ведения и передач мяча на месте и в движении.
23	Бросок в кольцо из-под щита.
24	Бросок в кольцо со средней и дальней дистанции.
25	Тактика индивидуальных действий в нападении и защите. Вырывание, выбивание, перехват мяча.
26	Тактика групповых действий в нападении и защите.
	III.3 Атлетическая гимнастика
27	Техника упражнений с преодолением сопротивления собственного веса тела
28	Техника упражнений на снарядах массового типа и гимнастического многоборья
29	Техника упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести(мячи, палки, амортизаторы и т.п.)
30	Техника упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга).
31	Техника упражнений с партнером (в парах, тройках).
32	Техника упражнений на тренажерах и специальных устройствах.
33	Развитие профессионально важных двигательных качеств средствами атлетической гимнастики.
34	Тестирование уровня развития профессионально-прикладной физической подготовленности.

### Связь с другими дисциплинами учебного плана.

В структуре учебного плана дисциплина **Физическая культура** относится к циклу Б4.

База для данной дисциплины в соответствии с учебным планом (необходимые предшествующие дисциплины)	Дисциплины, базирующиеся на данной дисциплине (последующие дисциплины)
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку в объеме программы средней школы	История, Безопасность жизнедеятельности

*Фонд оценочных средств текущего контроля успеваемости по дисциплине составлен в соответствии с интерактивными формами проведения занятий: устные и письменные ответы, тестирование, рефераты, презентации результатов исследований. Фонд оценочных средств содержит перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций. Для каждого результата обучения по дисциплине определены показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования, шкалы и процедуры оценивания.*