

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре (Б1.В.01)

Закреплена за кафедрой:	Физвоспитания
Уровень ВО:	<u>Бакалавриат</u>
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 № 6-19/20 от 15.06.2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры. Протокол № 1 от 31.08.2020

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 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре: знать/ понимать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь: - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием раз- нообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовка к

профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни;

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП ВУЗа

2.1.

Необходимые предшествующие дисциплины:

Физическая культура

2.2. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Последующие дисциплины:

Безопасность жизнедеятельности

3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций в соответствии с индикаторами достижения компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. умеет: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2. знает: Здоровьесберегающие технологии.

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	
Практические занятия (ПР)	312	56	64	64	32	32	32	32	
Групповые занятия (ГЗ)		0	0	0	0	0	0	0	
Контактные часы на аттестацию	14	2	2	2	2	2	2	2	
Самостоятельная подготовка к экзамену		0	0	0	0	0	0	0	
Самостоятельная работа		0	0	0	0	0	0	0	
Вид промежуточной аттестации		Зч	Зч	Зч	Зч	Зч	Зч	Зч	
Общая трудоемкость:	часов	334	66	66	66	34	34	34	34
	ЗЕТ		0						

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

Семестр	Раздел	Тема	Лекц	Прак	Групп занят	Контакт	СРС	Всего часов
2	1	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2					2
2	1	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов	4					4
2	1	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2					2
2	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		56				56
2	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								66

3	2	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.		4				4
3	2	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.		4				4
3	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		56				56
3	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								66
4	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		64				64
4	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								66
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
5	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		28				28
5	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								34
6	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		32				32
6	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								34
7	2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		4				4
7	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		28				28
7	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.				2		2
ИТОГО в семестре:								34
8	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		32				32
8	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.				2		2
ИТОГО в семестре:								34
ИТОГО								334

Фонд оценочных средств является обязательным разделом РПД (разрабатывается отдельным документом).