

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе
профессор Афанасьев А.К.

« _____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Элективные курсы по физической культуре

Б1.В.01

Закреплена за кафедрой:	Физвоспитания
Уровень ВО:	<u>Бакалавриат</u>
Направление подготовки:	<u>07.03.01 Архитектура</u>
Наименование ОПОП ВО:	<u>Архитектура</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Общая трудоемкость:	<u>334 час (зет)</u>

Москва, 2020 г.

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 № 6-19/20 от 15.06.2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 31.08.2020

Зав.кафедрой _____

Рабочая программа дисциплины (модуля) согласована с Научной библиотекой МАРХИ

_____ (подпись) _____ (занимаемая должность) (_____)
(инициалы, фамилия)

« » _____ 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) согласована с Учебным отделом

_____ (подпись) _____ (занимаемая должность) (_____)
(инициалы, фамилия)

« » _____ 20 г.

Разработчики: _____ профессор кафедры
"Физвоспитания", профессор,
_____ кандидат наук _____ Богородский С.В.
(подпись) (занимаемая должность, ученая степень) (инициалы, фамилия)

_____ зав. кафедрой "Физвоспитания",
_____ доцент _____ Пучкова Н.Г.
(подпись) (занимаемая должность, ученая степень) (инициалы, фамилия)

Рецензенты: _____ Доцент кафедры «Физического
воспитания» Государственного
_____ университета управления _____ Раевский Д.А.
(подпись) (занимаемая должность, ученая степень) (инициалы, фамилия)

_____ доцент кафедры
"Физвоспитания" _____ Сергеева Л.А.
(подпись) (занимаемая должность, ученая степень) (инициалы, фамилия)

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 (модуля) 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 разнообразных 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:

Код и наименование компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Код и наименование индикатора достижения компетенции
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

2. Содержание дисциплины (модуля)

2.1. Наименование разделов дисциплины (модуля)

Раздел	Наименование раздела
1	I. Теоретический раздел
2	II. Методико-практический раздел
3	III. Практический раздел
4	IV. Контрольные вопросы и задания

2.2. Содержание разделов <Rname>

Семестр	Раздел	Тема	Изучаемые вопросы
2	1	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	
2	1	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов	
2	1	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	
3	2	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.	
3	2	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	
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.	
7	2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	
2	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	1. Стойка волейболиста. Способы перемещений по площадке. 2. Стойка баскетболиста. Способы перемещений по площадке. 3. Техника упражнений с преодолением

			сопротивления собственного веса тела
3	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	1. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. 2. Ведение мяча на месте и в движении. 3. Техника упражнений на снарядах массового типа и гимнастического многоборья
4	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	1. Передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. 2. Передачи мяча. 3. Техника упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести(мячи, палки, амортизаторы и т.п.)
5	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	1. Сочетание верхних и нижних передач на месте и после перемещений. 2. Сочетание ведения и передач мяча на месте и в движении. 3. Техника упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга).
6	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	1. Подачи мяча. Прием мяча. 2. Бросок в кольцо из-под щита. 3. Техника упражнений с партнером (в парах, тройках).
7	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	1. Нападающий удар. Блокирование. 2. Бросок в кольцо со средней и дальней дистанции. 3. Техника упражнений на тренажерах и специальных устройствах.
8	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	1.1. Тактика индивидуальных действий в нападении и защите. 1.2. Тактика групповых действий в нападении и защите. 2.1. Тактика индивидуальных действий в нападении и защите. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 2.2. Тактика групповых действий и нападении и защите. 3.1. Развитие профессионально важных двигательных качеств средствами атлетической гимнастики. 3.2. Тестирование уровня развития профессионально-прикладной физической подготовленности.
2	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	
3	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	

4	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	
5	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	
6	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	
7	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.	
8	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.	

2.3. Темы разделов <Rname> и виды учебной деятельности

Семестр	Раздел	Тема	Лекц	Прак	Групп занят	Кон такт	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
ИТОГО в семестре:								8
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
ИТОГО в семестре:								8
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
ИТОГО в семестре:								4
7	2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов		4				4

		овладения жизненно важными умениями и навыками.						
ИТОГО в семестре:								4
2	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		56				56
ИТОГО в семестре:								56
3	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		56				56
ИТОГО в семестре:								56
4	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		64				64
ИТОГО в семестре:								64
5	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		28				28
ИТОГО в семестре:								28
6	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		32				32
ИТОГО в семестре:								32
7	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		28				28
ИТОГО в семестре:								28
8	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		32				32
ИТОГО в семестре:								32
2	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								2
3	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								2
4	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								2
5	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								2
6	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2
ИТОГО в семестре:								2
7	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.				2		2
ИТОГО в семестре:								2
8	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.				2		2
ИТОГО в семестре:								2
ИТОГО								334

2.4. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

3. Самостоятельная работа студента

3.1. Виды СРС

Семестр	Раздел	Тема	Виды СРС	Всего часов
2	1	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями		
2	1	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов		
2	1	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		
2	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
2	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.		
ИТОГО в семестре:				0
3	2	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.		
3	2	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.		
3	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
3	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.		
ИТОГО в семестре:				0
4	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
4	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.		
ИТОГО в семестре:				0
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.		
5	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
5	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.		
ИТОГО в семестре:				0

6	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
6	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.		
ИТОГО в семестре:				0
7	2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		
7	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
7	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.		
ИТОГО в семестре:				0
8	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
8	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.		
ИТОГО в семестре:				0
ИТОГО				0

4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

4.1. Примеры оценочных средств

Семестр	Раздел	Тема	Примеры оценочных средств
2	1	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	
2	1	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов	
2	1	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	
2	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы.
2	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	Рефераты, тестирование
3	2	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.	
3	2	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	
3	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы
3	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	Рефераты, тестирование
4	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы
4	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	Рефераты, тестирование
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.	
5	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы
5	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	Рефераты, тестирование
6	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы
6	4	Теоретические и методические знания,	Рефераты, тестирование

		овладение методическими умениями и навыками.	
7	2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	
7	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы
7	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.	Контрольные нормативы ГТО, тестирование
8	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика	Контрольные нормативы
8	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.	Контрольные нормативы ГТО, тестирование

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

5.1. Основная литература

№ п/п	Вид издания	Наименование издания
1	Учебник	Физическая культура: учебник/коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского.

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Вид издания	Наименование издания
-------	-------------	----------------------

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ п/п	Наименование ресурса	Расположение
1	Электронная библиотека МАРХИ	http://lib.marhi.ru/MegaPro/Web

5.4. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся, методические указания по освоению дисциплины

№ п/п	Вид издания	Наименование издания
1	Метод пособие	Методические рекомендации по снятию умственного утомления средствами физической культуры [Текст] : для преподавателей и студентов вузов нефизкультурного профиля / Минобрнауки РФ, ФГБОУ ВПО "Московский архитектурный институт" (государственная академия), [Кафедра "Физического воспитания"] ; составители: Л. И. Богородская, Н. Г. Пучкова, И. В. Грунина. - М. : МАРХИ, 2014. - 16 с. - б/ц.
2	Метод пособие	Учебно-методическое пособие по спортивным играм [Текст] : [волейбол] / Минобрнауки РФ, ФГБОУ ВПО "Московский архитектурный институт" (государственная академия), [Кафедра "Физического воспитания"] ; [составители: С. В. Богородский, В. Н. Соловьёв]. - М. : МАРХИ, 2014. - 23 с. - б/ц.

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивные залы с надлежащим спортивным оборудованием, раздевалки, туалеты, душевые кабины, комплекс учебно-методических материалов и литературы на кафедре или в библиотеке (электронной библиотеке, электронная база данных), компьютер.

6.1. Требования к аудиториям

Спортивные залы, раздевалки, туалеты, душевые кабины должны соответствовать санитарным нормам.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест обучающихся

Спортивные залы должны содержать следующее спортивное оборудование:

- тренажеры;
- борцовский ковер;
- стойка и волейбольная сетка для спортивных игр;
- баскетбольные кольца с сеткой для спортивных игр;
- шведские стенки.

Доступ к электросети, доступ к сети internet.

6.3. Требования к специализированному оборудованию

Спортивное оборудование должно соответствовать принятым стандартам. Кафедра обеспечена компьютером подключенным к сети ВУЗа

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Дисциплина обеспечивается свободно распространяемыми или учебными (демонстрационными) версиями программного обеспечения.

7. Лист регистрации внесения изменений (актуализации) в рабочую программу

Изменения в рабочую программу внесены:

“ ___ ” _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Декан факультета _____

Изменения в рабочую программу внесены:

“ ___ ” _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Декан факультета _____

Изменения в рабочую программу внесены:

“ ___ ” _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Декан факультета _____

Изменения в рабочую программу внесены:

“ ___ ” _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Декан факультета _____

Изменения в рабочую программу внесены:

“ ___ ” _____ 20__ г.

Ведущий преподаватель _____

Декан факультета _____