

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)

Физическая культура

Б1.О.10

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>72 час (2 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)

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

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

	_____ (подпись)	доцент кафедры "Физвоспитания"	Сергеева Л.А.
		_____ (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:

- 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 подобные 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. Для успешного освоения дисциплины необходимо владеть знаниями и навыками по физической культуре уровня средней школы.

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

Последующие дисциплины:

Элективные курсы по физической культуре;

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

Код и наименование компетенции
УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-8.1. умеет: Оказать первую помощь в случае чрезвычайной ситуации. Использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Соблюдать основные требования информационной безопасности, защиты государственной тайны.
УК-8.2. знает: Содержание требований раздела по безопасности жизнедеятельности в составе архитектурного проекта Важность информационной безопасности в развитии современного общества.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры / Триместры			
			1			
Контактная работа		66	66			
Лекции (Л)		10	10			
Практические занятия (ПР)		54	54			
Групповые занятия (ГЗ)						
Контактные часы на аттестацию		2	2			
Самостоятельная подготовка к экзамену						
Самостоятельная работа		6	6			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), зачет с оценкой (ЗО), экзамен (Э)		Зч			
Общая трудоемкость:	часов	72	72			
	ЗЕТ	2	2			

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
1	1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	
1	1	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры	
1	1	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента	
1	2	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре	
1	2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.	
1	3	Аэробика	1 _____ Обучение 2 _____ - брюшной пресс; - мышцы ног и ягодиц; - мышцы спины; - мышцы рук; 3 _____ 4 _____ - набивные мячи; - гантели 5 _____ 6 _____ 7 _____ М 8 _____ 9 _____ 10 _____ Тестирование
1	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	

2.3. Темы разделов <Rname> и виды учебной деятельности

Семестр	Раздел	Тема	Лекц	Прак	Групп занят	Кон такт	СРС	Всего часов
1	1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2					2
1	1	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры	4					4
1	1	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента	4					4
1	2	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре		2				2
1	2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.		4				4
1	3	Аэробика		48				48
1	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2	6	8
ИТОГО в семестре:								72
ИТОГО								72

2.4. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

3. Самостоятельная работа студента

3.1. Виды СРС

Семестр	Раздел	Тема	Виды СРС	Всего часов
1	1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента		
1	1	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры		
1	1	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента		
1	2	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре		
1	2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.		
1	3	Аэробика		
1	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	Изучение учебной литературы	6
ИТОГО в семестре:				6
ИТОГО				6

[illegible][illegible]

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

4.1. Примеры оценочных средств

Семестр	Раздел	Тема	Примеры оценочных средств
1	1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	
1	1	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры	
1	1	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента	
1	2	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре	
1	2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.	
1	3	Аэробика	Контрольные нормативы
1	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	Рефераты, 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 _____