

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

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

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Ректор МАРХИ,  
академик Швидковский Д.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Элективные курсы по физической культуре**

**Б1.В.01**

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

Москва, 2021 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 № 6-20/21 от 23.06.2021

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и одобрена Ученым советом МАРХИ.

Протокол № 6-20/21 от 23.06.2021

Разработчики:	<u>профессор кафедры "Физвоспитания", профессор, кандидат наук</u> (занимаемая должность, ученая степень)	<u>Богородский С.В.</u> (инициалы, фамилия)
	<u>зав. кафедрой "Физвоспитания", доцент</u> (занимаемая должность, ученая степень)	<u>Пучкова Н.Г.</u> (инициалы, фамилия)
Рецензенты:	<u>Доцент кафедры «Физического воспитания» Государственного университета управления</u> (занимаемая должность, ученая степень)	<u>Раевский Д.А.</u> (инициалы, фамилия)
	<u>доцент кафедры "Физвоспитания"</u> (занимаемая должность, ученая степень)	<u>Сергеева Л.А.</u> (инициалы, фамилия)

# 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 части, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина является элективной

## 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.

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						
			2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа</b>		<b>334</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
Лекции (Л)		8	8	0	0	0	0	0	0
из них в форме практич. подготовки			0	0	0	0	0	0	0
<b>Практические занятия (ПР)</b>		<b>312</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
из них в форме практич. подготовки			0	0	0	0	0	0	0
Групповые занятия (ГЗ)			0	0	0	0	0	0	0
из них в форме практич. подготовки			0	0	0	0	0	0	0
<b>Контактные часы на аттестацию (К)</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
из них в форме практич. подготовки			0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная подготовка к			0	0	0	0	0	0	0
из них в форме практич. подготовки			0	0	0	0	0	0	0
Самостоятельная работа			0	0	0	0	0	0	0
из них в форме практич. подготовки			0	0	0	0	0	0	0
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З), зачет с оценкой (ЗО), экзамен (Э)		<b>Зч</b>	<b>Зч</b>	<b>Зч</b>	<b>Зч</b>	<b>Зч</b>	<b>Зч</b>	<b>Зч</b>
<b>Общая трудоемкость:</b>	<b>часов</b>	<b>334</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
	<b>ЗЕ</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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 дисциплины (модуля)

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 дисциплины (модуля) и виды учебной деятельности

Семестр	Раздел	Тема	Лекц	Прак	Групп занят	Кон такт часы на аттестацию	СРС	Всего часов	ИДК
2	1	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2					2	УК-7.1
2	1	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка студентов	4					4	УК-7.1
2	1	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2					2	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>8</b>	
3	2	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.		4				4	УК-7.1
3	2	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.		4				4	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>8</b>	
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		4				4	УК-7.1



		физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.							
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>4</b>	
7	2	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		4				4	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>4</b>	
2	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		56				56	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>56</b>	
3	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		56				56	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>56</b>	
4	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		64				64	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>64</b>	
5	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		28				28	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>28</b>	
6	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		32				32	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>32</b>	
7	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		28				28	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>28</b>	
8	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		32				32	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>32</b>	
2	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>2</b>	
3	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>2</b>	
4	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>2</b>	
5	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>2</b>	
6	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2		2	УК-7.1

<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>2</b>	
7	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.				2		2	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>2</b>	
8	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.				2		2	УК-7.1
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>								<b>334</b>	

## 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.		
<b>ИТОГО в семестре:</b>				<b>0</b>
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.		
<b>ИТОГО в семестре:</b>				<b>0</b>
4	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
4	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и		

		навыками.		
<b>ИТОГО в семестре:</b>				<b>0</b>
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.		
<b>ИТОГО в семестре:</b>				<b>0</b>
6	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
6	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.		
<b>ИТОГО в семестре:</b>				<b>0</b>
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.		
<b>ИТОГО в семестре:</b>				<b>0</b>
8	3	Спортивные игры и Атлетическая гимнастика		
8	4	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка.		
<b>ИТОГО в семестре:</b>				<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>0</b>

#### **4. Оценка результатов освоения дисциплины (модуля)**

Оценка уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине (модулю) осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств по дисциплине приведён в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации, а также текущего контроля по дисциплине хранятся на кафедре (структурном подразделении), ответственной за преподавание данной дисциплины и в информационно-образовательной среде МАРХИ.

## 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
1		Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. - Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. - 612 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (дата обращения: 12.12.2021). - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0. - Текст : электронный.

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ п/п	Наименование ресурса	Расположение
1	Электронная библиотека МАРХИ	<a href="http://lib.marhi.ru/MegaPro/Web">http://lib.marhi.ru/MegaPro/Web</a>

### 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.

3	Учебное пособие	Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат) - DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. (метфонд кафедры)
4	Учебное пособие	Физическая культура студента: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с.: ил. - (Высшее образование). (метфонд кафедры)
5	Учебное пособие	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А.А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А.А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 227 с. - (Высшее образование). - Текст : непосредственный. (метфонд кафедры)

## **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 \_\_\_\_\_