

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)

Физическая культура

Б1.О.10

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>72 час (2 зе)</u>

Москва, 2021 г.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения: 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 обязательной части образовательной программы

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	Знать: Здоровьесберегающие технологии Уметь: Заниматься физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2	<p>УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>УК-8.1. Использование приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, соблюдение основных требований информационной безопасности, защиты государственной тайны.</p>	<p>Знать: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> <p>Уметь: Использование приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, соблюдение основных требований информационной безопасности, защиты государственной тайны.</p>
---	---	--	--

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			
		1			
Контактная работа	66	66			
Лекции (Л)	10	10			
из них в форме практической подготовки					
Практические занятия (ПР)	54	54			
из них в форме практической подготовки					
Групповые занятия (ГЗ)					
из них в форме практической подготовки					
Контактные часы на аттестацию (К)	2	2			
из них в форме практической подготовки					
Самостоятельная подготовка к экзамену					
из них в форме практической подготовки					
Самостоятельная работа	6	6			
из них в форме практической подготовки					
Вид промежуточной аттестации	зачет (З), зачет с оценкой (ЗО), экзамен (Э)		Зч		
Общая трудоемкость:	часов	72	72		
	ЗЕ	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 дисциплины (модуля)

Семестр	Раздел	Тема	Изучаемые вопросы
1	1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	
1	1	Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	
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 те 2 _____ - брюшной пресс; - мышцы ног и ягодиц; - мышцы спины; - мышцы рук; 3 _____ 4 _____ - набивные мячи; - гантели 5 _____ 6 _____ С 7 _____ Мет 8 _____ 9 _____ 10 _____ Тестирование ур
1	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.	

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

Семестр	Раздел	Тема	Лекц	Прак	Групп занят	Контакт часы на аттестацию	СРС	Всего часов	ИДК
1	1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	2					2	УК-7.1
1	1	Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4					4	УК-7.1
1	1	Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента	4					4	УК-7.1
1	2	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре		2				2	УК-7.1
1	2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.		4				4	УК-7.1
1	3	Аэробика		48				48	УК-7.1
1	4	Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.				2	6	8	УК-7.1 УК-8.1
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 общекультурной подготовке студентов		
1	1	Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		
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.	Реферат Тестирование	6
ИТОГО в семестре:				6
ИТОГО				6

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
-------	-------------	----------------------

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 _____