

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура (Б1.О.10)

Закреплена за кафедрой:	Физвоспитания
Уровень ВО:	Бакалавриат
Направление подготовки:	07.03.03 Дизайн архитектурной среды
Наименование ОПОП ВО:	Дизайн архитектурной среды
Форма обучения:	очная
Общая трудоемкость:	72 час (2 зет)

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>Раевский Д.А.</u> <u>Сергеева Л.А.</u>

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Цели 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.

В результате освоения дисциплины 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 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 само страховки; - 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;

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.

УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

УК-8.1. умеет: Оказать первую помощь в случае чрезвычайной ситуации. Использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, а также методы и способы экологической защиты, создания и восстановления условий экологической безопасности жизнедеятельности; 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		Зч			
Общая трудоемкость:	часов	72	72		
	ЗЕТ	2	2		

2. Темы разделов дисциплины (модуля) 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	2					2

		личности студента						
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

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