

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Артизанова Наталья Львовна  
Должность: Специалист по информационным ресурсам  
Дата подписания: 21.10.2024 15:07:25  
Уникальный программный ключ:  
1d057bc031ace9ef1fe27e24d7eb60e51fcf895e

**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:	<b>Физвоспитания</b>
Уровень ВО:	<b><u>Бакалавриат</u></b>
Направление подготовки:	<b><u>07.03.03 Дизайн архитектурной среды</u></b>
Наименование ОПОП ВО:	<b><u>Дизайн архитектурной среды</u></b>
Форма обучения:	<b><u>очная</u></b>
Общая трудоемкость:	<b><u>72 час (2 зе)</u></b>

Москва, 2024 г.

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 № 5-23/24 от 29.02.2024

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и одобрена Ученым советом МАРХИ. Протокол № 5-23/24 от 29.02.2024

Разработчики:	<u>зав. кафедрой "Физвоспитания", доцент</u> (занимаемая должность, ученая степень)	<u>Пучкова Н.Г.</u> (инициалы, фамилия)
	<u>доцент кафедры "Физвоспитания"</u> (занимаемая должность, ученая степень)	<u>Сергеева Л.А.</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>Жмурко Е.И.</u> (инициалы, фамилия)

# 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	<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.
2	УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни	УК-8.1. Использование приемов первой помощи, методов защиты в условиях чрезвычайных	<b>Знать:</b> Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия

	<p>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>ситуаций, соблюдение основных требований информационной безопасности, защиты государственной тайны.</p>	<p>жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> <p><b>Уметь:</b> 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			
<b>Контактная работа</b>		<b>66</b>	<b>66</b>			
Лекции (Л)		<b>10</b>	<b>10</b>			
из них в форме практической подготовки						
Практические занятия (ПР)		<b>54</b>	<b>54</b>			
из них в форме практической подготовки						
Групповые занятия (ГЗ)						
из них в форме практической подготовки						
Контактные часы на аттестацию (К)		<b>2</b>	<b>2</b>			
из них в форме практической подготовки						
Самостоятельная подготовка к экзамену						
из них в форме практической подготовки						
Самостоятельная работа		<b>6</b>	<b>6</b>			
из них в форме практической подготовки						
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З), зачет с оценкой (ЗО), экзамен (Э)		<b>Зч</b>			
<b>Общая трудоемкость:</b>	<b>часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			
	<b>ЗЕ</b>	<b>2</b>	<b>2</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
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	Кон такт часы на атте стацию	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
<b>ИТОГО в семестре:</b>								<b>72</b>	
<b>ИТОГО</b>								<b>72</b>	

## 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
<b>ИТОГО в семестре:</b>				<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>6</b>

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

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Вид издания	Наименование издания
1	Учебник	Физическая культура : рекомендовано РГПУ им. А.И. Герцена в качестве учебника для студентов высших учебных заведений, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / под редакцией М. Я. Виленского. - 3-е издание, стереотипное. - М. : КНОРУС, 2016. - 424 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-05195-5.

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Вид издания	Наименование издания
1	Учебник	Физическая культура : учебник / 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>
2	ЭБС "Университетская библиотека онлайн"	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&amp;view=main_ub</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 : для преподавателей и студентов вузов нефизкультурного профиля / составители: Л. И. Богородская, Н. Г. Пучкова, И. В. Грунина. - М. : МАРХИ, 2014. - 16 с.
2	Метод пособие	Учебно-методическое пособие по спортивным играм : волейбол / составители: С. В. Богородский, В. Н. Соловьёв]. - М. : МАРХИ, 2014. - 23 с.
3	Учебное пособие	Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь : учебное пособие. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 250 с. : ил. - (Высшее образование). - Режим доступа: по подписке ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497</a> . - ISBN 978-5-222-16306-1. - Текст : электронный.

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

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Физическая культура»**

В соответствии с Положением о фонде оценочных средств Московского архитектурного института (государственной академии) совокупность запланированных результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам должна обеспечивать формирование у выпускника всех компетенций, установленных ОПОП.

Целью создания ФОС по дисциплине, является соотнесение результатов обучения с установленными в ОПОП индикаторами достижения компетенций.

Задачи ФОС заключаются в контроле и управлении процессом формирования компетенций по дисциплине посредством текущего контроля и промежуточной аттестаций.

ФОС предназначен для выявления результатов обучения, которые дифференцируются по трем уровням. Уровни являются показателями оценивания компетенций на «отлично» - высокий уровень, «хорошо» - продвинутый уровень, «удовлетворительно» - базовый уровень.

Оценка качества по дисциплине «Физическая культура» проводится в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский архитектурный институт (государственная академия)».

**Таблица 1**

**Оценочные средства**

Список оценочных средств для текущего контроля					
№	Семестр	Тип оценочного средства	Название оценочного средства	Содержание ОС (Контрольные вопросы / Темы проектов, РГР или ППР)	Индикаторы формирования компетенций в процессе освоения ОП
1	1	Тест	сдача промежуточных нормативов по физической культуре по направлениям	атлет. гимн:	УК-7.1 УК-8.1
Список оценочных средств для промежуточного контроля					
1	1	Тест	сдача контрольных нормативов по физической культуре по направлениям	атлетическая гимнастика:	УК-7.1 УК-8.1

**Критерии оценки выполнения задания**

Тип оценочного средства (ОС)	Порядок действий	Критерии оценивания
Устный ответ (У) - сообщение по тематике осваиваемой компетенции	Получение задания(вопроса), ответ, формирование оценки	Корректность раскрытия темы и ответа на конкретный вопрос, отсутствие принципиальных и незначительных ошибок
Практическая письменная работа (ППР) - контрольная работа, реферат	Выдача задания, консультации, выполнение, сдача	Соответствие темы содержанию, структурированность работы, глубина изложения основных понятий, грамотность и культура изложения, полнота и аргументированность выводов, самостоятельность суждений
Расчетно-графическая работа (РГР, КП) - клаузура, курсовой проект, эскиз	Выдача задания, консультации, контроль хода выполнения, выполнение, сдача (защита), формирование оценки, объявление оценки и обсуждение результатов	Соответствие составу работы, наличие и полнота предпроектного анализа, грамотность графического представления материала, соответствие контексту, пластическая целостность и художественная выразительность проектного решения

**Шкала оценивания**

<b><i>Компетенции осваиваются в соответствии с высоким уровнем</i></b>	
"Отлично" (81-100 баллов)	Работа выполнена в полном объеме без ошибок с соблюдением необходимой последовательности действий
<b><i>Компетенции осваиваются в соответствии с продвинутым уровнем</i></b>	
"Хорошо" (61-80 баллов)	Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий, но допущена одна ошибка или не более двух недочетов и обучающийся может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью преподавателя.
<b><i>Компетенции осваиваются в соответствии с базовым уровнем</i></b>	
"Удовлетворительно" (41-60 баллов)	Работа выполнена не полностью, но не менее 50% объема, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки
<b><i>Компетенции не освоены</i></b>	
"Неудовлетворительно" (0-40 баллов)	Работа выполнена не полностью и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов