

Правительство Российской Федерации  
РАЖВиЗ Ильи Глазунова  
**УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ**  
**федерального государственного бюджетного**  
**образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ**  
**ЖИВОПИСИ, ВАЯНИЯ И ЗОДЧЕСТВА**  
**ИЛЬИ ГЛАЗУНОВА»**  
(Уральский филиал РАЖВиЗ Ильи Глазунова)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Пермь**  
**2022**

Правительство Российской Федерации  
РАЖВиЗ Ильи Глазунова  
**УРАЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ**  
**федерального государственного бюджетного**  
**образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ**  
**ЖИВОПИСИ, ВАЯНИЯ И ЗОДЧЕСТВА**  
**ИЛЬИ ГЛАЗУНОВА»**  
(Уральский филиал РАЖВиЗ Ильи Глазунова)

Кафедра истории искусств и гуманитарных дисциплин

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Направление подготовки: 07.03.01. Архитектура

Профиль подготовки: Архитектурное проектирование

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

**Пермь**  
**2022**

**Автор-составитель:**

**О.Б. Кузнецова**

**Доцент, кандидат биологических наук**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки: 07.03.03 «Дизайн архитектурной среды», профилю подготовки «Архитектурно-дизайнерское проектирование», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «08» июня 2017 г. № 510, (с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г. и от 08.02.2021 г.), и 07.03.01 «Архитектура», профилю подготовки «Архитектурное проектирование», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» июня 2017г. № 509, с учётом Профессиональных стандартов:

- 10.008 «Архитектор», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2017 г. №616 (зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 августа 2017 года, регистрационный № 48000);
- 10.006 «Градостроитель», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 марта 2016г. № 110н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 4 апреля 2016 года, регистрационный № 41647);
- 10.010 «Ландшафтный архитектор», утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29 января 2019г. № 48н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 февраля 2019 года, регистрационный № 53896).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры истории искусств и гуманитарных дисциплин

Протокол от «03» ноября 2022 г. № 4

Заведующий кафедрой

истории искусств и гуманитарных дисциплин

Преподаватель



Крохалева А.П.

Кузнецова О.Б.

Согласованно:

Заведующий кафедрой архитектуры

Заведующий кафедрой дизайн архитектурной среды



Щипалкин В.П.



Жуковский А.А.

Рабочая программа утверждена на заседании Учёного совета

Протокол от «10» декабря 2022 г. № 11

Директор



Мургин А.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Стр.</b>
1. Цели и задачи дисциплины.	5
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами основной образовательной программы (профессиональные действия, компетенции, знания и умения).	5
3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.	6
4. Объем дисциплины.	6
5. Содержание дисциплины. Образовательные технологии	7
6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.	10
7. Фонд оценочных средств	10
8. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов ИТС "Интернет", информационных технологий.	14
9. Описание материально-технической базы.	15

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** освоения дисциплины состоит в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачами дисциплины являются:**

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами основной образовательной программы (профессиональные действия, компетенции, знания и умения).

Код компетенции	Формулировка компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы достижения компетенции)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья;</li><li>технику выполнения основных видов двигательной деятельности;</li><li>- закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</li><li>- основные методики проведения занятий физическими упражнениями, в том числе</li></ul>

	деятельности	<p>оздоровительных физкультурно-спортивных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы и организацию самоконтроля в физическом воспитании;</li> <li>технику безопасности во время занятий физической культурой и спортом</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать основные показатели физического развития;</li> <li>- применять средства физической культуры для направленного развития физических качеств;</li> <li>- составлять индивидуальную программу физкультурно-оздоровительных занятий</li> <li>- оценивать эффективность физкультурно-оздоровительных занятий.</li> </ul>
--	--------------	---

Данные планируемые результаты предполагают наличие способности у выпускника эффективно осуществлять творческую деятельность с использованием фундаментальных, прикладных знаний и инновационных технологий, что соответствует планируемым результатам образовательной программы.

### **3. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура входит в Блок 1 «Дисциплины/модули» основная часть и является обязательной для изучения.

Согласно учебному плану дисциплина изучается в 1 семестре.

Изучение дисциплины опирается на знания, умения и навыки, приобретенные при освоении образовательной программы предыдущего уровня образования, а также при изучении дисциплины анатомия учебного плана данной образовательной программы.

Язык преподавания – русский.

### **4. Объем дисциплины**

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Вид учебной работы	Всего по учебному плану	Количество часов в семестре 1
Аудиторные занятия:	72	72
- практические занятия\ интерактивная форма	72/18	72/18
<b>ВСЕГО ЧАСОВ НА ДИСЦИПЛИНУ/ЗЕТ</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>

## 5. Содержание дисциплины. Образовательные технологии

### 5.1. Содержание дисциплины (разделы)

Учебный практический материал дисциплин «Физическая культура», состоит из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;
- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольные нормативы позволяют осуществлять дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Учебные занятия проводятся в виде практических, методико-практических и контрольных занятий по 4-6 часов в неделю. Большое количество занятий проводится на открытом воздухе при температурном режиме до  $-18^{\circ}\text{C}$  без ветра.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

### 5.2. Тематический план

Виды практического раздела	Количество часов	В том числе в интерактивной форме	Для инвалидов и лиц с ОВЗ
Легкая атлетика	20	5	20
Лыжная подготовка	6	1	

Конькобежный спорт	12	3	
Гимнастика	12	4	30
Спортивные игры	18	4	18
Методико-практическая подготовка	4	1	4
Итого	72	18	72

### **5.3. Краткое содержание практических занятий по дисциплине «Физическая культура»**

**Гимнастика.** Основные исходные положения, построения в колонну, шеренгу, круг. Перестроения в колонну по 3-4 поворотом в движении, из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения в парах, в кругу, в разомкнутом строю, в движении, с предметами, повороты на месте. Основные базовые движения в аэробике, ритмическая комбинация на 64 счета (8x8).

**Легкая атлетика.** Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения; бег с изменением направления, темпа движения; челночный бег; бег с высокого старта. Бег на средние дистанции, бег по пересеченной местности, эстафетный бег. Прыжки в длину, специальные прыжковые упражнения, многоскоки, прыжки в длину с места, с разбега, согнув ноги, прыжки на заданное расстояние, по ориентирам.

**Лыжная подготовка.** Требования к занимающимся при занятиях на открытом воздухе. Виды лыжного спорта. Строевые приемы с лыжами в руках, на лыжах. Способы переноски лыж. Передвижения: ступающий, скользящий шаг, попеременные и одновременные ходы. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, прыжком, махом, повороты в движении переступанием. Торможения: упором, плугом. Прохождение отрезков 150-200 м на скорость. Прохождение дистанции 2 км (девушки), 3 км (юноши). Подвижные игры на лыжах, эстафеты.

**Конькобежный спорт.** Техника безопасности при катании на коньках. Упражнения на коньках до выхода на лед: ходьба на месте приставным шагом, скрестным шагом в одну и другую сторону, переступания с переносом веса тела с одного конька на другой. Основы техники бега на коньках по прямой: посадка, отталкивание, скольжение на двух и одном коньке, скольжение с работой рук. Движение по кривой: упражнение «веер», отталкивание правой, затем левой ногой, скрестное перешагивание, то же упражнение в парах. Простейшие упражнения из фигурного катания: «фонарики», «зигзаг», «пистолетик», то же спиной вперед. Подвижные игры на льду: «третий лишний», «пятнашки».



**Футбол.** Краткая история возникновения футбола. Стойки, перемещения, удары по неподвижному и движущемуся мячу (ногой, головой), удары по воротам, остановка мяча, ведение мяча, вбрасывание, обманные движения. Основные правила игры, подвижные игры, эстафеты. Учебная игра в одно, два, три касания с использованием ранее изученных элементов.

**Баскетбол.** Краткая история возникновения игры, общие правила. Передвижения, остановки, передачи мяча в движении и на месте, двухшажный ритм, ведение, техника бросков с короткой и средней дистанции, штрафной бросок, атака по кольцу справа, слева. Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.

**Шашки.** Тактика игры. Одновременная игра на двух досках. Соревнования в учебной группе по круговой системе.

**ГТО.** Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Методико-практическая подготовка:

- Овладение техникой бега и передвижениями на лыжах, подобрать подготовительные и подводящие упражнения, выбрать способы организации занятий, определить ошибки выполняемых движений, найти пути их исправления.

- Овладение гимнастической терминологией, уметь правильно записать упражнения, подавать команды и распоряжения, разработать и провести комплекс утренней гимнастики для любого возраста.

- Овладение методикой самооценки работоспособности.

#### **5.4. Организация занятий с инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья**

**Лечебная физическая культура.** Цели, задачи, методические принципы ЛФК. Показания и противопоказания к ЛФК. Формы ЛФК. Способы дозирования нагрузки. Составление комплекса ЛФК для различных заболеваний и травм.

**Интеллектуальные виды спорта.** Шахматы и шашки. Фигуры и термины. Расстановка фигур. Правила соревнований. Обучающие компьютерные программы. Обучающие игры. Соревнования в учебных группах.

**Скандинавская ходьба.** Подбор палок для ходьбы. Общеразвивающие упражнения с палками. Техника скандинавской ходьбы. Ходьба по стадиону и пересеченной местности до 5 км.

**Дартс.** Общие правила игры в дартс, разновидности игры. Позиция для броска, бросок. Развитие двигательных качеств (координации движений, специальной выносливости). Использование средств дартса в самостоятельных занятиях тренировочной, оздоровительной и рекреативной направленности. Участие в соревнованиях, их организации и судействе.

## 5.5. Образовательные технологии

Дисциплина базируется на модульной и игровой технологиях обучения.

В процессе изучения дисциплины проводятся практические занятия и контроль.

Вопросы преподавателя нацелены на активизацию процессов усвоения материала, также на развитие логического мышления. Преподаватель заранее намечает список вопросов, стимулирующих ассоциативное мышление и установление связей с ранее освоенным материалом.

Практические занятия проводятся на основе реализации метода обучения действием: определяются задачи, формируются группы.

При проведении практических занятий преследуются следующие цели: формирование двигательных навыков в процессе двигательной деятельности;

отработка у обучающихся навыков командной работы, межличностных коммуникаций и развитие лидерских качеств.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа по данной дисциплине учебным планом не предусмотрена.

## 7. Фонд оценочных средств

### 7.1. Текущая аттестация

**Форма оценки:** практическое задание

**Метод оценивания:** экспертный

**Процедура проведения текущей аттестации:**

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в форме контрольных нормативов по физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем.
2. Выполнение зачетных нормативов на текущем занятии

### Контрольные тесты (девушки) 1 курс

<i>Тесты</i>	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворител</i>
--------------	----------------	---------------	-----------------------

			<b>ьно</b>
Бег 100 м (с)	16,2	17,0	18,3
Бег 2000 м (мин)	10.30	11.15	12.00
Опускание и поднимание туловища (раз)*	43	37	32
Сгибание и разгибание рук** (раз)	18	14	8
Прыжок в длину с места (см)	185	170	155
Скакалка 30 с (раз)	80	70	60

Примечания: \* И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки к плечам скрестно;

\*\* И.п. - упор лежа руки на скамейке

### Контрольные тесты (юноши) 1 курс

<i>Тесты</i>	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>
Бег 100 м (сек)	13,5	13,8	14,5
Бег 3000 м (мин)	12.10	12.50	14.00
Подъем ног из виса на перекладине (раз)*	14	10	6
Подтягивания (раз)	15	11	7
Прыжок в длину с места (см)	250	235	215
Сгибание-разгибание рук**(раз)	22	18	10

Примечания: \*до перекладины;

\*\* в упоре лежа, ноги на скамейке (трицепс)

## 7.2. Промежуточная и итоговая аттестация

**Форма оценки:** устный опрос

**Метод оценивания:** экспертный

**Процедура проведения промежуточной аттестации:**

1. Текущая аттестация по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачета и осуществляется ведущим преподавателем.

2. Типовые вопросы к зачёту представлены в Приложении 1.
3. Процедура проведения зачета:
  - 1) Студент отвечает устно на два вопроса
  - 2) Преподаватель выставляет оценку «зачтено» или «не зачтено» и имеет право задать дополнительные вопросы
- 3) Студент получает «Зачет» или «незачет» по результатам опроса и выполнения контрольных нормативов в течение семестра

### Балльно-рейтинговая система оценок

№	Оцениваемый компонент	Шкала оценок	Баллы
1.	Выполнение практических тестовых заданий	«2»	0-44
		«3»	45-60
		«4»	61-83
		«5»	84-100
2.	Тестирование знаний по теоретическому разделу программы	«2»	0-44
		«3»	45-60
		«4»	61-83
		«5»	84-100
СРЕДНИЙ РЕЙТИНГ ДЛЯ ЗАЧЁТА		«2»	0-44
		«3»	45-60
		«4»	61-83
		«5»	84-100

**Средства оценивания:** тесты по физической подготовленности, теоретические вопросы.

### Критерии оценок

Оценка/баллы	Знания
<b>5</b>  (отлично)  <b>84-100 баллов</b>	Цели, задачи, средства и методы физической культуры и спорта
	Особенности формирования двигательных умений и навыков
	Методику развития и оценки двигательных качеств
	Динамику работоспособности
	Строение и функции опорно-двигательного аппарата человека
	Факторы, влияющие на здоровье человека
	Формы и методы закаливания
<b>4</b>  (хорошо)  <b>83 – 61 баллов</b>	Цели и средства физической культуры и спорта
	Этапы формирования двигательных умений и навыков
	Способы оценки двигательных качеств
	Динамику работоспособности
	Строение опорно-двигательного аппарата человека
	Факторы, влияющие на здоровье человека
	Основы закаливания
<b>3 (удовлетворительно)</b>  <b>45 – 60 баллов</b>	Отличительные особенности физической культуры и спорта
	Основы обучения движениям
	Основные двигательные качества
	Строение мышц
	Понятия здоровье, ЗОЖ
<b>2</b>  (неудовлетворительно)  <b>0 – 44 баллов</b>	Определение понятий физическая культура и спорт
	Основные двигательные качества
	Основы здорового образа жизни человека

Оценка/баллы	Умения
--------------	--------

<b>5</b> <b>(отлично)</b> <b>84-100 баллов</b>	выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично» Владеет техникой двигательных действий и методикой тренировки в избранном виде спорта
<b>4</b> <b>(хорошо)</b> <b>83 – 61 баллов</b>	выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо» Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств
<b>3 (удовлетворительно)</b> <b>45 – 60 баллов</b>	выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно» Владеет техникой базовых двигательных действий и методами оценки функционального состояния и работоспособности
<b>2</b> <b>(неудовлетворительно)</b> <b>0 – 44 баллов</b>	Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности Владеет основами техники базовых двигательных действий

## **8. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов ИТС "Интернет", информационных технологий.**

### **8.1. Основная литература:**

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник. – М.: Гардарики, 2008. – 366с. : ил. – ISBN 978-5-8297-0244-1 ----25 шт.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: Уч.пособие. – 5-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 378с. : ил. – ISBN 978-5-222-14464-0 ----25 шт.

### **8.2. Рекомендуемая литература:**

1. Алаева Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева; К.Г. Клецов; Т.И. Зябрева - Омск: Издательство СибГУФК, 2017. - 72 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Мрочко О. Г. Физическая культура: методические рекомендации по подготовке рефератов / О.Г. Мрочко - Москва: Альтаир|МГАВТ, 2016. - 31 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482397>

3. Основы обучения технике игры в волейбол / А.А. Гераськин - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 280  
с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072>
4. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М.В. Степанова - 2-е. изд., доп. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. - 137  
с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
5. Теория и практика физической культуры: журнал. М., 1995-2020 гг.  
<http://www.teoriya.ru/ru>
6. Физическая культура и спорт: журнал. М., 1995-2020 гг.  
<http://fis1922.ru/>
7. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин - Москва: Директ-Медиа, 2016. – 170  
с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
8. Чертов Н. В. Физическая культура / Н.В. Чертов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118  
с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
9. Чеснова Е. Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

### **8.3 Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.gto.ru>
2. <http://умный-спорт.рф>
3. <https://russiarunning.com>

### **8.4 Информационные технологии**

- www- Всемирная паутина — распределённая система, предоставляющая доступ к связанным между собой документам, расположенным на различных компьютерах, подключённых к Интернету.

-Электронная почта

-Интернет-сервис *Облако*

-Технологическая инфраструктура - электронная сеть Уральского филиала РАЖВиЗ Ильи Глазунова

## **9. Описание материально-технической базы**

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической работы

обучающихся, предусмотренных учебным планом и соответствует действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Минимально-необходимый перечень материально-технического обеспечения дисциплины:

- спортивный инвентарь (футбольный, волейбольный и баскетбольные мячи, скакалки, секундомер, эстафетные палочки, коньки, лыжный инвентарь, шашки, шахматы, дартс, палки для скандинавской ходьбы и т.д.)
- компьютер