

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: 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

Профиль подготовки: Архитектурно-дизайнерское 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. № 9

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



СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов программы	Стр.
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	Знать: - роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья; технику выполнения основных видов двигательной деятельности; - закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;

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

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
ВСЕГО ЧАСОВ НА ДИСЦИПЛИНУ/ЗЕТ	72/2	72/2

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°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:

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

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

- Владение 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>Удовлетворительно</i>
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
5 (отлично) 84-100 баллов	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
4 (хорошо) 83 – 61 баллов	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
3 (удовлетворительно) 45 – 60 баллов	Отличительные особенности физической культуры и спорта
	Основы обучения движениям
	Основные двигательные качества
	Строение мышц
	Понятия здоровье, ЗОЖ
2 (неудовлетворительно) 0 – 44 баллов	Определение понятий физическая культура и спорт
	Основные двигательные качества
	Основы здорового образа жизни человека

Оценка/баллы	Умения
5 (отлично) 84-100 баллов	выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «отлично» Владеет техникой двигательных действий и методикой тренировки в избранном виде спорта
4 (хорошо) 83 – 61 баллов	выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «хорошо» Владеет техникой двигательных действий и методикой развития двигательных качеств

<p>3 (удовлетворительно)</p> <p>45 – 60 баллов</p>	<p>выполняет контрольные тесты по физической подготовленности на «удовлетворительно» Владеет техникой базовых двигательных действий и методами оценки функционального состояния и работоспособности</p>
<p>2</p> <p>(неудовлетворительно)</p> <p>0 – 44 баллов</p>	<p>Не справляется с контрольными тестами по физической подготовленности Владеет основами техники базовых двигательных действий</p>

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

