



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Уральский государственный архитектурно-художественный университет»  
(УрГАХУ)

**Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью  
Владелец Исаченко Виктория Игоревна  
Сертификат 0bee798a4f2f54d9cdeff24ba2aacf5ee7ab3710  
Действителен с 21.04.2021 по 21.07.2022

01 сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

|                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Направление подготовки              | Архитектура                       |
| Код направления и уровня подготовки | 07.03.01                          |
| Профиль                             | Архитектурное проектирование      |
| Квалификация                        | Бакалавр                          |
| Учебный план                        | <b>Год начала подготовки 2021</b> |
| Форма обучения                      | Очная                             |

Екатеринбург, 2021

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы, связи с другими дисциплинами:

Дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ входит в обязательную часть образовательной программы бакалавриата. Дисциплина позволяет формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; создает условия для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Результаты изучения дисциплины могут быть использованы при изучении естественных и педагогических дисциплин.

## 1.2. Краткий план построения процесса изучения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины включает лекции, практические занятия и самостоятельную работу обучающихся в форме выполнения практических заданий. Основная форма интерактивного обучения: работа в группах. В ходе изучения дисциплины студенты выполняют аудиторские задания по темам дисциплины и домашнюю работу (реферат).

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине создан фонд оценочных средств. Оценка по дисциплине носит интегрированный характер, учитывающий результаты оценивания участия студентов в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения практических, домашних заданий по темам дисциплины.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура:

Таблица 1

| Код и наименование компетенций  | Индикаторы достижения компетенций  |
|---|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК-7.1.<br>знает роль и значения физической культуры и спорта в жизни человека и общества;<br>УК-7.2.<br>знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>УК-7.3.<br>знает правила соблюдения норм здорового образа жизни;<br>УК-7.4.<br>умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; выбирать здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и профессиональных нагрузок;<br>УК-7.5.<br>умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

Планируемый результат изучения дисциплины в составе названных компетенций:  
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся студент должен:

**Знать:**

- социальную роль физической культуры в развитии личности; 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 подготовленности.

**Уметь:**

- применять систему практических умений и навыков для развития физических качеств;
- применять знание и понимание при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; композиции гимнастических аэробных упражнений; комплексов силовых упражнений; выполнять простейшие приемы релаксации.
- выносить суждения о возможностях преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.

**Демонстрировать навыки и опыт деятельности** с использованием полученных знаний и умений для обеспечения общей и профессиональной физической подготовленности к социальной и профессиональной деятельности.

#### 1.4. Объем дисциплины

Таблица 2

| Трудоемкость дисциплины  | Всего        | По семестрам |
|--|--------------|--------------|
|  |              | 8            |
| Зачетных единиц (з.е.)   | 2            | 2            |
| Часов (час)  | 72           | 72           |
| <b>Контактная работа (минимальный объем):</b>                                  | <b>18</b>    | 18           |
| <b>По видам учебных занятий:</b>   |              |              |
| <b>Аудиторные занятия всего, в т.ч.</b>  | <b>18</b>    | 18           |
| Лекции (Л)   |              |              |
| Практические занятия (ПЗ)  |              |              |
| Семинары (С)   |              |              |
| Другие виды занятий (Др)   |              |              |
| Консультации (10% от Л, ПЗ, С, Др)   |              |              |
| <b>Самостоятельная работа всего, в т.ч.</b>                                    | <b>54</b>    | 54           |
| Курсовой проект (КП)   |              |              |
| Курсовая работа (КР)   |              |              |
| Расчетно-графическая работа (РГР)  |              |              |
| Графическая работа (ГР)  |              |              |
| Расчетная работа (РР)  |              |              |
| Реферат (Р)  | 18           | 18           |
| Практическая внеаудиторная (домашняя) работа (ПВР, ДР)                         |              |              |
| Творческая работа (эссе, клаузура)   |              |              |
| Подготовка к контрольной работе  |              |              |
| Подготовка к экзамену, зачету  |              |              |
| Другие виды самостоятельных занятий (подготовка к занятиям)                    | 36           | 36           |
| Форма промежуточной аттестации по дисциплине (зачет, зачет с оценкой, экзамен) | <b>ЗАЧЕТ</b> | <b>ЗАЧЕТ</b> |

# 1. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

| Код раздела темы   | Раздел, тема, содержание дисциплины  |
|--|--|
| Р.1  | <p><b>Тема 1. Физическая культура, физическое воспитание и здоровье.</b> Физическая культура (ФК) как часть общей культуры общества. Ценности ФК, физического воспитания и здоровья. Социальные функции ФК и спорта. ФК и спорт, их действие на сохранение и укрепление здоровья. Основные положения организации физического воспитания (ФВ) в вузе. Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии.</p>   |
|  | <p><b>Тема 2. Социально-биологические основы ФК и здоровья.</b> Организм человека как единая биологическая система. Краткие сведения по анатомии человека. Функциональные системы организма. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека. Классификации факторов. Совершенствование функциональных возможностей организма. Социальные условия в обеспечении ФК для укрепления здоровья.</p>   |
|  | <p><b>Тема 3. Валеологические знания о здоровом образе жизни.</b> Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его составляющие. Основные группы факторов внешней среды, влияющие на ЗОЖ: содержание труда и отдыха, рациональное питание, отказ от вредных привычек, двигательная активность и закаливание. Роль ФВ в обеспечении ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни человека. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ. Влияние образа жизни на здоровье. ЗОЖ и его связь с жизнедеятельностью студентов.</p>   |
| Р.1  | <p><b>Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Понятие здоровья человека. Составляющие здоровья. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Роль физической культуры в укреплении здоровья современного человека. Объективные и субъективные показатели здоровья занимающихся физической культурой. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье. Методы самоконтроля.</p>   |
|  | <p><b>Тема 5. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.</b> Учебная деятельность студентов. Особенности интеллектуальной деятельности студенческой молодежи. Методология изучения физической культуры, как основа знаний для эффективного применения в учебной и интеллектуальной деятельности студентов. Психофизическая рекреация в зачетно-экзаменационный период. Физиологические основы управления и адаптации организма к физическим упражнениям.</p>   |
|  | <p><b>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b> Основные понятия и ключевые слова. Особенности профессиональной деятельности как фактор профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально-прикладная подготовка студентов творческих специальностей (архитекторов, дизайнеров, художников). Творческое использование знаний, умений и навыков ФК для профессионально-личностного развития.</p>   |
|  | <p><b>Тема 7. Система физического воспитания студентов.</b> Понятие физическое воспитание. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивная специализация. Воспитание, развитие и совершенствование физических качеств. Физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость и ловкость. Сочетание в развитии физических качеств. Всестороннее и гармоничное воспитание личности, здорового, физически совершенного человека.</p>  |
|  | <p><b>Тема 8. Влияние физических упражнений на здоровье человека.</b> Понятие и классификация физических упражнений. Содержание и подбор физических упражнений в зависимости от здоровья и физического развития человека. Принципы построения комплексов упражнений. Влияние упражнений на организм в целом и на отдельные группы мышц физкультурника. Физическое, психическое и социальное здоровье личности человека. Критерии физического здоровья: физическое состояние, работоспособность, антропометрические показатели, уровень развития интеллектуального здоровья. Современные системы физических упражнений.</p> |
| <p><b>Тема 9. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студентов.</b> Психофизиологические составляющие труда студентов. Психофизиологические критерии</p> |  |

|  |   |
|--|---|
|  | здоровья людей. Психофизиологические методы исследования. Исследование функциональных проб, тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Необходимость двигательной активности для организма человека с целью повышения устойчивости к физической нагрузке, умственному напряжению, отдельным заболеваниями, к вредным воздействиям окружающей среды. |
|--|---|

## 2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

### 3.1 Распределение аудиторных занятий и самостоятельной работы по разделам дисциплины

Таблица 4

| Семестр | Неделя семестра | Раздел, тема дисциплины | Всего     | Аудиторные занятия(час) |                          |   | Самост. работа (час) | Оценочные средства текущего контроля успеваемости |
|---------|-----------------|-------------------------|-----------|-------------------------|--------------------------|---|----------------------|---|
|         |                 |                         |           | Лекции                  | Практ. занятия, семинары | в том числе в форме практической подготовки |                      |   |
| 8       | 1               | Т. 1                    | 4         | 1                       |                          |   | 3                    |   |
| 8       | 2               | Т. 2                    | 4         | 1                       |                          |   | 3                    | Презентация лекции № 1-2                          |
| 8       | 3               | Т. 3                    | 4         | 1                       |                          |   | 3                    |   |
| 8       | 4               | Т. 4                    | 4         | 1                       |                          |   | 3                    | Презентация лекции № 3-4                          |
| 8       | 5               | Т. 5                    | 4         | 1                       |                          |   | 3                    |   |
| 8       | 6               | Т. 6                    | 4         | 1                       |                          |   | 3                    | Презентация лекции № 5-6                          |
| 8       | 7               | Т. 7                    | 4         | 1                       |                          |   | 3                    |   |
| 8       | 8-10            | Т. 8                    | 12        | 3                       |                          |   | 9                    | Защита рефератов                                  |
| 8       | 11-18           | Т. 9                    | 32        | 8                       |                          |   | 24                   | Защита рефератов                                  |
|         |                 | <b>Итого:</b>           | <b>72</b> | <b>18</b>               |                          |   | <b>54</b>            | <b>Зачет</b>                                      |

### 3.2. Другие виды занятий

Участие в спортивных мероприятиях Университета

### 3.3 Мероприятия самостоятельной работы и текущего контроля

#### 3.3.1 Примерный перечень тем рефератов (эссе, презентаций)

1. Физическая культура как составная часть общей культуры человека.
2. Совершенствование уровня физической подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии.
3. Методология физической культуры как основа знаний для применения средств физической культуры в воспитании личности.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека.
6. Основы здорового образа жизни и стиля жизни людей.
7. Влияние образа жизни на здоровье студента.

8. Роль физической культуры в укреплении здоровья современного человека.
9. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье.
10. Воспитание, развитие и совершенствование физических качеств.
11. Влияние упражнений на организм и отдельные группы мышц занимающихся.
12. Физическое, психическое и социальное здоровье человека.
13. Всестороннее и гармоничное воспитание личности с использованием методов физической культуры.
14. Психофизиологические критерии здоровья человека.
15. Двигательная активность как противодействие умственному напряжению.
16. Самоконтроль, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности.
18. Совершенствование функциональных возможностей организма.
19. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, студенческий спорт.

### 3. ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5

| Код раздела, темы дисциплины | Активные методы обучения  |            |                          |           |                  |                              |                             | Дистанционные технологии и электронное обучение |                       |   |                                    |                             |  |   |                         |
|------------------------------|---------------------------|------------|--------------------------|-----------|------------------|------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|--|---|-------------------------|
|                              | Компьютерное тестирование | Кейс-метод | Деловая или ролевая игра | Портфолио | Работа в команде | Метод развивающей кооперации | Балльно-рейтинговая система | Проблемное обучение                             | Другие методы (какие) | Электронные учебные курсы, размещенные в системе электронного обучения Moodle | Виртуальные практикумы и тренажеры | Вебинары и видеоконференции | Асинхронные web-конференции и семинары | Совместная работа и разработка контента | Другие (указать, какие) |
| T1-T9                        |                           |            |                          |           | *                |                              |                             | *   |                       | *   |                                    | *                           |  | *                                       |                         |

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Рекомендуемая литература

#### 5.1.1. Основная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Кнорус, 2012. – 240 с. – Гриф УМО.

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекций М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870>

### 5.2. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы

Методические указания к выполнению реферата.

### 5.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

#### 5.3.1. Перечень программного обеспечения

Таблица 6

| Тип ПО                          | Название         | Источник               | Доступность для студентов   |
|---------------------------------|------------------|------------------------|---|
| Прикладное ПО/<br>Офисный пакет | Microsoft Office | Лицензионная программа | Доступно в компьютерном классе и в аудиториях для самостоятельной работы УрГАХУ |

#### 5.3.2. Базы данных и информационные справочные системы

- Университетская библиотека . Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
- Справочная правовая система «КонсультантПлюс» . Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- Справочная правовая система «Гарант». Режим доступа: <http://garant.ru>
- Научная электронная библиотека. Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM». Режим доступа: <http://znanium.com>
- Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» . Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>
- Электронно-библиотечная система Издательства Лань (ЭБС). Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

#### 5.4. Электронные образовательные ресурсы

Электронный учебный курс ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. Режим доступа: <https://moodle.usaaa.ru/>

### 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студент обязан:

1) знать:

- график учебного процесса по дисциплине (календарный план аудиторных занятий и план-график самостоятельной работы);
- порядок формирования итоговой оценки по дисциплине; (преподаватель на первом занятии по дисциплине знакомит студентов с перечисленными организационно-методическими материалами);

2) посещать все виды аудиторных занятий (преподаватель контролирует посещение всех видов занятий), вести самостоятельную работу по дисциплине, используя литературу, рекомендованную в рабочей программе дисциплины и преподавателем (преподаватель передает список рекомендуемой литературы студентам);

3) готовиться и активно участвовать в аудиторных занятиях, используя рекомендованную литературу и методические материалы;

4) своевременно и качественно выполнять все виды аудиторных и самостоятельных работ, предусмотренных графиком учебного процесса по дисциплине (преподаватель ведет непрерывный мониторинг учебной деятельности студентов);

5) в случае возникновения задолженностей по текущим работам своевременно до окончания семестра устранить их, выполняя недостающие или исправляя не зачтенные работы, предусмотренные графиком учебного процесса (преподаватель на основе данных мониторинга учебной деятельности своевременно предупреждает студентов о возникших задолженностях и

необходимости их устранения).

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционная аудитория: учебная мебель: парты, экран, проектор, компьютер, доска.

## 8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки:

- 1) соответствия фактически достигнутых каждым студентом результатов изучения дисциплины результатам, запланированным в формате индикаторов «знать, уметь, иметь навыки» (п.1.4) и получения интегрированной оценки по дисциплине;
- 2) уровня формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

### 8.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1.1. Уровень формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины, оценивается с использованием критериев и шкалы оценок, утвержденных УМС\*:

| Критерии             |            | Шкала оценок                           |
|----------------------|------------|--|
| Оценка по дисциплине |            | Уровень освоения элементов компетенций |
| Отлично              | Зачтено    | Высокий                                |
| Хорошо               |            | Повышенный                             |
| Удовлетворительно    |            | Пороговый                              |
| Неудовлетворительно  | Не зачтено | Элементы не освоены                    |

\*) описание критериев см. Приложение А.

8.1.2. Промежуточная аттестация по дисциплине представляет собой комплексную оценку, определяемую уровнем выполнения всех запланированных контрольно-оценочных мероприятий (КОМ). Используемый набор КОМ имеет следующую характеристику:

**Таблица 7**

| № п/п | Форма КОМ                           | Состав КОМ                             |
|-------|-------------------------------------|--|
| 1     | Посещение аудиторных занятий        |  |
| 2     | Выполнение заданий по темам занятий | Оформление презентаций (15-20 слайдов) |
| 3     | Реферат                             | задания                                |
| 4     | Зачет                               | 22 вопроса                             |

Характеристика состава заданий КОМ приведена в разделе 8.3.

8.1.3. Оценка знаний, умений и навыков, продемонстрированных студентами при выполнении отдельных контрольно-оценочных мероприятий и оценочных заданий, входящих в их состав, осуществляется с применением следующей шкалы оценок и критериев:

| Уровни оценки достижений студента (оценки) | Критерии для определения уровня достижений | Шкала оценок |
|--|--|--------------|
|  | Выполненное оценочное задание:             |              |
| Высокий (В)                                | соответствует требованиям*, замечаний нет  | Отлично (5)  |



| Уровни оценки достижений студента (оценки) | Критерии для определения уровня достижений   | Шкала оценок            |
|--|--|-------------------------|
|  | Выполненное оценочное задание:   |                         |
| Средний (С)                                | соответствует требованиям*, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения | Хорошо (4)              |
| Пороговый (П)                              | не в полной мере соответствует требованиям*, есть замечания                                | Удовлетворительно (3)   |
| Недостаточный (Н)                          | не соответствует требованиям*, имеет существенные ошибки, требующие исправления            | Неудовлетворительно (2) |
| Нет результата (О)                         | не выполнено или отсутствует   | Оценка не выставляется  |

\*) Требования и уровень достижений студентов (соответствие требованиям) по каждому контрольно-оценочному мероприятию определяется с учетом критериев, приведенных в Приложении 1.

## 8.2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ

При проведении независимого тестового контроля как формы промежуточной аттестации применяется методика оценивания результатов, предлагаемая разработчиками тестов.

## 8.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.3.1 Перечень заданий для реферата:

1. Выбрать тему реферата по согласованию с преподавателем.
2. В составе реферата должны быть следующие разделы: введение, основная часть, заключение, список источников.
3. Объем реферата- 8-10 листов. При раскрытии темы реферата следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также от чрезмерного упрощения формулировок, желательно избегать длинных названий.

### 8.3.2. Перечень примерных вопросов для подготовки к зачету:

1. Ценности ФК, физического воспитания и здоровья.
2. Социальные функции ФК и спорта.
3. ФК и спорт, их действие на сохранение и укрепление здоровья.
4. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Социальные условия в обеспечении ФК для укрепления здоровья.
7. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и его составляющие.
8. Основные группы факторов внешней среды, влияющие на ЗОЖ.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни человека.
10. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Особенности профессиональной деятельности как фактор профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Профессионально-прикладная подготовка студентов творческих специальностей (архитекторов, дизайнеров, художников).
13. Творческое использование знаний, умений и навыков ФК для профессионально-личностного развития.
14. Понятие и классификация физических упражнений.

15. Принципы построения комплексов упражнений.
16. Физическое, психическое и социальное здоровье личности человека.
17. Критерии физического здоровья
18. Современные системы физических упражнений.
19. Психофизиологические критерии здоровья людей.
20. Использование функциональных проб, тестов для оценки физического развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
21. Необходимость двигательной активности для организма человека.
22. Разработка недельного двигательного режима.

### Критерии зачетной оценки:

#### «Зачтено»

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы;
- точное использование научной терминологии систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических/семинарских занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий;
- высокий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

#### «Не зачтено»

- фрагментарные знания по дисциплине;
- отказ от ответа (выполнения письменной работы);
- знание отдельных источников, рекомендованных учебной программой по дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию;
- наличие грубых ошибок;
- низкий уровень культуры исполнения заданий;
- низкий уровень сформированности заявленных в рабочей программе компетенций.

| <b>Рабочая программа дисциплины составлена авторами:</b> |                                      |                               |               |                  |         |
|--|--------------------------------------|-------------------------------|---------------|------------------|---------|
| № п/п  | Кафедра                              | Ученая степень, ученое звание | Должность     | ФИО              | Подпись |
| 1  | Кафедра физической культуры и спорта | Доцент, к. пед. наук          | Зав. кафедрой | Н. М. Глухенькая |         |
| 2  |                                      | Доцент                        | Доцент        | А. Н. Глухенький |         |
| <b>Рабочая программа дисциплины согласована:</b>         |                                      |                               |               |                  |         |
| Заведующая кафедрой ФИС                                  |                                      |                               |               | Н. М. Глухенькая |         |
| Директор библиотеки УрГАХУ                               |                                      |                               |               | Н.В. Нохрина     |         |
| Директор архитектурного института УрГАХУ                 |                                      |                               |               | В.А. Опарин      |         |

**Критерии уровня сформированности элементов компетенций на этапе изучения дисциплины с использованием фонда оценочных средств**

| Компоненты компетенций                         | Признаки уровня и уровни освоения элементов компетенций   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
|  | Дескрипторы   | Высокий  | Повышенный  | Пороговый   | Компоненты не освоены   |
| <b>Знания*</b>                                 | Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения, необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.   | Студент демонстрирует высокий уровень соответствия требованиям дескрипторов, равный или близкий к 100%, но не менее чем 90%. | Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 90%, но не менее чем на 70%. | Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 70%, но не менее чем на 50%. | Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов менее чем на 50%. |
| <b>Умения*</b>                                 | Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.   |  |   |   |   |
| <b>Личностные качества (умения в обучении)</b> | Студент демонстрирует навыки и опыт в области изучения.<br>Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения.<br>Студент может сообщать собственное понимание, умения и деятельность в области изучения преподавателю и коллегам своего уровня. |  |   |   |   |
| <b>Оценка по дисциплине</b>                    |   | <b>Отл.</b>  | <b>Хор.</b>   | <b>Удовл.</b>   | <b>Неуд.</b>  |

\*) Конкретные знания, умения и навыки в области изучения определяются в рабочей программе дисциплины п. 1.3