



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский государственный  
архитектурно-художественный университет имени Н.С. Алфёрова»

Архитектурный институт

Кафедра физкультуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по ОДиЦТ

Документ подписан электронной подписью  
Владелец Исаченко Виктория Игоревна  
Сертификат 00 aa 14 66 4e 20 b7 7a a7 97 cf d8 f7 a1 80 c1 e5  
Действителен с 30.08.2023 по 22.11.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## **Б1.О.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 07.03.02 Реконструкция и реставрация архитектурного наследия

Профиль подготовки: Архитектурно-реставрационное проектирование

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Год набора: 2023

Срок получения образования: 5 лет

Объем: в зачетных единицах: 2 з.е.  
в академических часах: 72 ак.ч.

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой физкультуры  
канд.пед.наук., доцент Глухенькая . . .

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 07.03.02 Реконструкция и реставрация архитектурного наследия, утвержденного приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 №519, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Архитектор-реставратор", утвержден приказом Минтруда России от 31.08.2021 № 612н.

## Содержание (рабочая программа)

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре ОП
3. Объем дисциплины и виды учебной работы
4. Содержание дисциплины
  - 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:
  - 4.2. Содержание разделов, тем дисциплины
5. Порядок проведения промежуточной аттестации
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
  - 6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
  - 6.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
  - 6.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
  - 6.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование
7. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.1 знает роль и значения физической культуры и спорта в жизни человека и общества

УК-7.2 знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3 знает правила соблюдения норм здорового образа жизни

*Уметь:*

УК-7.4 умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и профессиональных нагрузок

УК-7.5 умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) Б1.О.06 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 8.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекции (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Восьмой семестр	72	2	18	18	54	Зачет
Всего	72	2	18	18	54	

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

				контактная работа

Наименование раздела, темы	Всего	Лекции	в.т.ч. Аудиторная работ	Самостоятельна
<b>Раздел 1. Теоретические основы</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
Тема 1.1. Физическая культура, физическое воспитание и здоровье.	4	1	1	3
Тема 1.2. Социально-биологические основы ФК и здоровья.	4	1	1	3
Тема 1.3. Валеологические знания о здоровом образе жизни.	4	1	1	3
<b>Раздел 2. Прикладные аспекты</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>45</b>
Тема 2.1. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	1	1	3
Тема 2.2. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.	4	1	1	3
Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	4	1	1	3
Тема 2.4. Система физического воспитания студентов.	4	1	1	3
Тема 2.5. Влияние физических упражнений на здоровье человека.	12	3	3	9
Тема 2.6. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студентов.	32	8	8	24
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>54</b>

## 4.2. Содержание разделов, тем дисциплин

### *Раздел 1. Теоретические основы*

#### *Тема 1.1. Физическая культура, физическое воспитание и здоровье.*

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.

## *Тема 1.2. Социально-биологические основы ФК и здоровья.*

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.

## *Тема 1.3. Валеологические знания о здоровом образе жизни.*

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.

## **Раздел 2. Прикладные аспекты**

### *Тема 2.1. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

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.

### *Тема 2.2. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студентов.*

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.

### *Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.*

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.

### *Тема 2.4. Система физического воспитания студентов.*

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.

*Тема 2.5. Влияние физических упражнений на здоровье человека.*

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.

*Тема 2.6. Психофизиологическая характеристика учебной деятельности студентов.*

Психофизиологические составляющие труда студентов. Психофизиологические критерии 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 заболеваниям, к вредным воздействиям окружающей среды.

## **5. Порядок проведения промежуточной аттестации**

*Промежуточная аттестация: Зачет, Восьмой семестр.*

## **6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **6.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

*Основная литература*

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник : / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 - 978-5-406-02534-5. - Текст: непосредственный.

*Дополнительная литература*

1. Глухенькая, Н. М. Физическая культура и спорт в вузе: учеб.-метод. пособие / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов. - Екатеринбург: УрГАХУ, 2022. - 51 - 978-5-7408-0319-7. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/> (дата обращения: 16.10.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. - 448 - 5-8297-0010-7. - Текст: непосредственный.

## **6.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

1. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «КонсультантПлюс»
2. <http://garant.ru> - Справочная правовая система «Гарант»

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://biblioclub.ru/> - ЭБС Университетская библиотека
2. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
3. <http://znanium.com> - Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM»
4. <https://biblio-online.ru/> - Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ»
5. <https://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система Издательства Лань (ЭБС)
6. <https://moodle.usaaa.ru/> - Электронный учебный курс ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

## **6.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем\*

### *Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. ИнГЕО;
2. Антивирус Касперского;
3. Microsoft Windows;
4. AstraLinux;

### *Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

1. Консультант+;

## **6.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

аудитория № 112 - помещение для самостоятельной работы (620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 23)

Доска - 1 шт.

Компьютер, с доступом к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации - 11 шт.

Столы - 16 шт.

Стулья - 16 шт.

аудитория № 211 для проведения занятий лекционного типа (620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 23)

Доска - 1 шт.

Компьютер, с доступом к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации - 1 шт.

Проектор - 1 шт.

Столы - 31 шт.

Стулья - 75 шт.



## 7. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

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).

Методические указания по выполнению реферата

Требования к реферату:

1) объем реферата – 15–20 страниц формата А4;

2) работа должна быть выполнена в печатном варианте;

3) для написания работы возможно использование любых источников информации с обязательным библиографическим описанием. При использовании интернет-источников необходимо приводить полные выходные данные материала: имя автора (если есть); название материала; название интернет-ресурса, на котором размещен материал; точный сетевой адрес материала (размещение в сети). Например: Рубинский Ю. Европейская цивилизация на пороге третьего тысячелетия // Современная Европа. 2000. №1 (январь-март). – [Электронный ресурс]. – <http://www.ieras.ru/journal/journal1.2000/6.htm>;

4) для написания реферата необходимо использовать не менее 3 источников;

Введение должно содержать обоснование актуальности темы исследования, постановку цели и задач работы, краткую характеристику использованных источников информации. Цель работы полезно сформулировать в виде общего тезиса, в котором устанавливается, что именно автор предполагает показать и доказать в работе. Цель, однако, не должна повторять название работы и предварять ее выводы. Далее следует сформулировать те задачи (их, как правило, 3–4), которые планируется выполнить в ходе работы. Задачи должны отражать пути достижения поставленной цели. Их содержание обычно вытекает из содержания глав реферата.

Основное содержание реферата излагается в нескольких главах, каждая из которых раскрывает один из выделенных аспектов темы. При этом заголовки глав не должны повторять названия реферата, а заголовки параграфов – названия глав.

Заключение, которое является самостоятельной частью реферата, не должно содержать пересказ содержания исследования или повтор выводов, которые уже были сделаны в главах. Здесь подводятся итоги авторского изучения темы, отражается решение задач, поставленных во введении и достижение цели исследования.

После заключения следует список использованных источников и литературы, а затем по необходимости – приложение. В приложение могут быть включены исторические документы,

иллюстрации, рисунки, таблицы, графики и т.д., которые должны иметь название и порядковый номер.

При упоминании фамилий в тексте инициалы ставятся перед фамилией (например, С.М. Соловьев). Цитаты из литературы и источников, статистический материал, даты, имена, выводы и утверждения, заимствованные из опубликованных исследований обязательно должны сопровождаться ссылками.