



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.В.10 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

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: 9,11 з.е.  
в академических часах: 328 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.В.10 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

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) | Практические занятия (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Первый семестр    | 72                        | 2                        | 72                              | 72                          | Зачет                           |
| Второй семестр    | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          | Зачет                           |
| Третий семестр    | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          | Зачет                           |
| Четвертый семестр | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          | Зачет                           |
| Пятый семестр     | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          | Зачет                           |
| Шестой семестр    | 36                        | 1                        | 36                              | 36                          | Зачет                           |

|                 |     |      |     |     |       |
|-----------------|-----|------|-----|-----|-------|
| Седьмой семестр | 76  | 2,11 | 76  | 76  | Зачет |
| Всего           | 328 | 9,11 | 328 | 328 |       |

#### 4. Содержание дисциплины

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

| Наименование раздела, темы                       | Всего      | Практические занятия | в.т.ч. Аудиторная контактная работа |
|--|------------|----------------------|-------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Игровые и командные виды спорта</b> | <b>328</b> | <b>328</b>           | <b>328</b>                          |
| Тема 1.1. Легкая атлетика.                       | 142        | 142                  | 142                                 |
| Тема 1.2. Волейбол.                              | 90         | 90                   | 90                                  |
| Тема 1.3. Баскетбол.                             | 60         | 60                   | 60                                  |
| Тема 1.4. Скандинавская ходьба.                  | 36         | 36                   | 36                                  |
| <b>Итого</b>                                     | <b>328</b> | <b>328</b>           | <b>328</b>                          |

##### 4.2. Содержание разделов, тем дисциплин

###### *Раздел 1. Игровые и командные виды спорта*

###### *Тема 1.1. Легкая атлетика.*

100 м, кросс – 2000 м, 3000 м, прыжки в длину с места, пресс, подтягивание, общефизические и специальные упражнения.

###### *Тема 1.2. Волейбол.*

Подача, передача сверху через сетку, передача снизу через сетку, общефизические, подводящие и специальные упражнения.

###### *Тема 1.3. Баскетбол.*

Челночный бег, штрафные броски, броски в движении, разминка, подводящие и специальные упражнения с мячом.

###### *Тема 1.4. Скандинавская ходьба.*

Техника ходьбы, специальные упражнения с палками.

#### 5. Порядок проведения промежуточной аттестации

*Промежуточная аттестация: Зачет, Первый семестр.*

*Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.*

*Промежуточная аттестация: Зачет, Третий семестр.*

*Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.*

*Промежуточная аттестация: Зачет, Пятый семестр.*

*Промежуточная аттестация: Зачет, Шестой семестр.*

*Промежуточная аттестация: Зачет, Седьмой семестр.*

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

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

#### *Основная литература*

1. 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.

### **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> - Система электронного обучения Moodle УрГАХУ
7. <https://moodle.usaaa.ru> - Электронный учебный курс: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

### **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)*

Не используется.

#### *Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

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

Физкультурно-оздоровительный зал (620075, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 23, ауд. 108)

Балансир - 6 шт.

Скамья спортивная - 4 шт.

Стеллаж для хранения спортивного инвентаря - 4 шт.

Стулья - 6 шт.

Спортивный зал (г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 23)

Сетка волейбольная - 2 шт.

Скамья спортивная - 6 шт.

Спортивное табло - 1 шт.

Стойка волейбольная - 2 шт.

Щит баскетбольный - 6 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.

### ***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

Для лиц с инвалидностью и ОВЗ (при их наличии) занятия проводятся в физкультурно-оздоровительном зале (г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, д. 23, литер А)