

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт строительства, архитектуры и жилищно-коммунального
хозяйства

Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор института строительства,
архитектуры и жилищно-
коммунального хозяйства


(подпись) Андрийчук Н.Д.

« 14 »  2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По направлению подготовки 07.03.01 Архитектура
Профиль: «Архитектура»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура. – 15 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 509, с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г. и 08.02.2021 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель общеобразовательных дисциплин Мамаева Е.В.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин


«12» 04 2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой
общеобразовательных дисциплин

 Гапонов А.В.

Переутверждена: «__» _____ 20__ г., протокол № _____

Согласовано (для обеспечивающей кафедры):

Заведующий выпускающей кафедрой ПГСИА  Хвортова М.Ю.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института строительства, архитектуры и жилищно-коммунального хозяйства «13» 04 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института строительства,
архитектуры и жилищно-коммунального
хозяйства

 Ремень В.И.

© Мамаева Е.В., 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ»,
2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов осмысленного и ответственного отношения к ресурсам своего здоровья посредством трансляции современных научных знаний о здоровье и здоровом образе жизни, традиционных и инновационных технологий и моделей оздоровления личности; формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности, как условия и предпосылки эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенного показателя профессиональной культуры будущего специалиста.

Задачами учебной дисциплины являются:

сформировать понимание сущности культуры здоровья и здорового образа жизни;

воспитывать потребность в здоровье как наивысшей ценности;

научить психофизиологическим и социально-биологическим основам физической и интеллектуальной деятельности;

сформировать системный упорядоченный комплекс знаний, охватывающих философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими, моторными и организационными основами физической культуры;

включить студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по освоению ценностей физической культуры, её активному творческому использованию во всестороннем развитии личности;

содействовать разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;

сформировать умения самостоятельно разрабатывать программы индивидуального оздоровления, направленные на профилактику, коррекцию слабых звеньев собственного здоровья, поддержание и развитие имеющихся ресурсов.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части блока 1 Дисциплины подготовки студентов по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура.

Содержание дисциплины является логическим продолжением базового уровня знаний, умений и навыков, полученный в процессе предшествующего среднего (полного) общего образования и служит основой для освоения дисциплины физическая культура и спорт.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Занимается физической культурой и спортом. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.2. Знает здоровьесберегающие технологии.	Знать: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающие технологии.
		Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии.
		Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
	очная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед.)
Семестр	1
Обязательная контактная работа (всего)	36
в том числе:	
Лекции	-
Семинарские занятия	-
Практические занятия	36
Лабораторные работы	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	36
Форма аттестации	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

Тема 2. Рациональное питание и правила его организации.

4.3. Лекции не предусмотрено учебным планом.

4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов
		очная форма
1	2	3
1	Определение уровня физического развития организма. Антропометрия	4
2	Основные антропометрические показатели. Показатель Эрисмана. Индекс Кетле	4
3	Сердечно-сосудистая система. Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку	4
4	Функциональное состояние ССС. Основные функциональные пробы. Индекс Руфье. Ортостатическая проба. Коэффициент здоровья по Баевскому	4
5	Дыхательная система. Реакция дыхательной системы на дозированную физическую нагрузку	4
6	Функциональные пробы, показывающие состояние дыхательной системы. Проба Штанге. Проба Генча	4
7	Основы рационального питания. Определение суточного расхода энергии	4
8	Основные принципы, правила и рекомендации по здоровому питанию	4
9	Оценка суточного пищевого рациона	4
Итого:		36

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов
			очная форма
1	Различные подходы к определению понятия «здоровье»	реферат	4
2	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система	реферат	4
3	Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека	реферат	4
4	Утомление при физической и умственной работе	реферат	4
5	Спортивные игры и их влияние на организм занимающихся	реферат	4

6	Олимпийские игры: история и современность	реферат	4
7	Физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями	реферат	4
8	Нетрадиционные системы физических упражнений	реферат	4
9	Точечный массаж: история возникновения, цели, задачи, основные методы	реферат	4
Итого:			36

4.7. Курсовые работы/проекты не предусмотрены учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: практические занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, диагностики и контроля уровня физического и функционального состояния.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Вайнер, В. Н. Валеология: учебник для вузов / В. Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2011. – 510 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2010. – 365 с.
3. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко. – М.: Academia, 2012. – 256 с.
4. Колбанов, В. В. Валеологический практикум: учеб. пособие / В. В. Колбанов. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2011. – 224 с.

б) дополнительная литература:

1. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М., 1999. – 321 с.
2. Валеология. Здоровый образ жизни /В. И. Дубровский; предисл. Н. А. Агаджанян. – М.: RETORIKA-A, 2001. – 560 с.
3. Васильева, О. С. Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
4. Ворсина, Г. Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены / Г. Л. Ворсина, В. Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2008. – 244 с.
5. Колбанов, В. В. Валеология / В. В. Колбанов.– СПб., 2001. – 631 с.
6. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
7. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 512 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

9. Физиологические основы здоровья человека: учебное пособие / под общей ред. Б. И. Ткаченко. – СПб., 2001. – 630 с.

10. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

в) методические рекомендации:

1. Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» (практические работы № 1-4) (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, И. Ю. Николайчук, Т. Н. Ермолаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 40 с.

2. Методические указания к выполнению практических работ по дисциплине «Физическая культура» (практические работы № 5-8) (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Н. В. Лицоева, И. Ю. Николайчук, Т. Н. Ермолаева. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 35 с.

3. Методические указания «Моральные основы здорового образа жизни студентов» (для студентов всех направлений и специальностей) / Сост.: Т. А. Игнатова, В. Н. Авакова, Н. И. Кудинов, В. И. Захаров. – Луганск: ЛНУ им. В. Даля, 2019. – 28 с.

г) Интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

2. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

3. Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

4. Народный совет Луганской Народной Республики – <https://nslnr.su>

5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

6. Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

9. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

10. Министерство культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики <https://mklnr.su/>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

11. Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

12. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

13. Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

14. Луганская Республиканская универсальная научная библиотека имени М. Горького –<http://lib-lg.com/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Материально-техническая база позволяет проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего и семестрового контроля.

Прочее: рабочие места преподавателей, оснащенные компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

8. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля) или практики

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. УК-7.2.	Тема 1. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни	1
				Тема 2. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни – главный фактор здоровья	1
				Тема 3. Мотивация к здоровью и ЗОЖ	1
				Тема 4. Психологические аспекты, способствующие формированию ЗОЖ у студенческой молодежи	1
				Тема 5. Двигательная активность – ведущий фактор биопрогресса и здоровья	1
				Тема 6. Методы и принципы спортивной тренировки	1
				Тема 7. Организация рационального питания. Пища и	1

				ее основные компоненты. Нутриенты и их характеристика	
				Тема 8. Рациональное питание и правила его организации. Рекомендации по рациональному питанию	1
				Тема 9. Пагубность вредных привычек студенческой молодежи. Проблемы современного человека и болезни цивилизации	1

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	УК-7	УК-7.1. УК-7.2.	знать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающие технологии; уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие	Тема 1; Тема 2; Тема 3; Тема 4; Тема 5; Тема 6; Тема 7; Тема 8, Тема 9.	Контрольные вопросы для текущего контроля успеваемости, контрольные работы.

			технологии; владеть методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологии.		
--	--	--	--	--	--

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура»

Контрольные вопросы для текущего контроля успеваемости:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству текущий контроль

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.

хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Вопросы к контрольным работам:

1. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
2. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
3. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
4. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
5. Мышечная система и ее функции.
6. Мышечная ткань и ее строение.
7. Энергетика мышечного сокращения.
8. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
9. Питание и физическая нагрузка.
10. Роль нервной системы в двигательных функциях.
11. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
12. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
13. Обмен веществ и двигательная активность.
14. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
15. Утомление и его виды.
16. Утомление при физических нагрузках.
17. Утомление при умственной деятельности.
18. Роль физической культуры в снятии утомления.
19. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
20. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству контрольная работа

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные

	ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Исторический аспект становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и роль в системе физкультурного и профессионального образования.

2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.

3. Понятия общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

4. Специфические и не специфические функции физической культуры.

5. Основные задачи по физическому воспитанию.

6. Понятие воспитание. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, с нравственным, с эстетическим, с трудовым.

7. Раскрыть понятие метод воспитания. Перечислить основные методы воспитания.

8. Понятие физическое упражнение. Содержание физических упражнений.

9. Понятие техника физических упражнений. Основные фазы физического упражнения.

10. Понятие эффект физических упражнений. От чего зависит эффект упражнения, фазы изменения эффекта.

11. Классификация физических упражнений, перечислить основные классификации.

12. Критерии оценки эффективности техники. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.

13. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

14. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. (Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники).

15. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.

16. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

17. Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятии, требования, предъявляемые к современной терминологии.

18. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).

19. Структура обучения, как этапность обучения отдельному двигательному действию.

20. Определение понятия физические качества, двигательные способности, их характеристика.

21. Сила: определение понятия, формы проявления.

22. Методика развития силы: задачи, средства и методы.

23. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

24. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты.

25. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы.

26. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

27. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости.

28. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

29. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление.

30. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.

31. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

32. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
зачтено	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач. Может допускать до 20% ошибок в излагаемых ответах.
не зачтено	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)