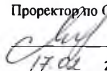


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова"
(НГУАДИ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по ОиМД



О.В. Морозова

2023 г.

ОГСЭ.04 Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за **Физической культуры**
 Учебный план **07.02.01_2023_АрхСПО.plx**
07.02.01 АРХИТЕКТУРА

Квалификация **архитектор**
 Форма обучения **очная**
 Общая трудоемкость **212 часов**

Часов по учебному плану **212**
 в том числе:
 контактная работа **188**
 самостоятельная работа **24**

Виды контроля в семестрах:
 зачет с оценкой 1,2,3,4,5,6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>, <Семестр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Вид занятий														
Лекции	4	4	2	2	2	2	2	2					10	10
Практические	30	30	38	38	28	28	38	38	32	32	12	12	178	178
Контактная работа	34	34	40	40	30	30	40	40	32	32	12	12	188	188
Сам. работа					10	10			6	6	6	6	24	24
Часы на контроль														
Итого													212	212

Разработчик(и):

Ст.преподаватель, Духанин Д.С.



Рецензент(ы):

канд. пед. наук, Заведующий кафедры, Хайбуллина Д.Р.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 Архитектура (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 04 октября 2021 г. № 692)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Учёного совета НГУАДИ, протокол № 30 от 17.02.2023.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 03.02.2023 № 6

Срок действия программы: 2023-2026 уч.г.

Заведующий кафедрой



Д.Р. Хайбуллина

СОГЛАСОВАНО

Начальник УРО



Кузнецова Н.С.

Заведующий НТБ



Патрушева Н.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель - формирование у обучающихся знаний и умений в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие общие и профессиональные компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: | ОГСЭ

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1 Знать:	
3.1.1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3.1.2	основы здорового образа жизни;
3.1.3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
3.1.4	средства профилактики перенапряжения;
3.1.5	правила и способы собственного физического развития.
3.2 Уметь:	
3.2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
3.2.2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
3.2.3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
3.2.4	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Эл. ресурсы	Личностные результаты
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов							
1.1	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье человека /Лек/	1	2	ОК 08.	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2	Э1, Э2, Э3	ЛР 9
1.2	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные феномены /Лек/	1	2	ОК 08.	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2	Э1, Э2, Э3	ЛР 9
Раздел 2. Легкая атлетика							
2.1	Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места /Лр/	1	2	ОК 08	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2	Э1, Э2, Э3	ЛР 9
2.2	Тема 2.2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег	1	2	ОК 08.	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л2.2	Э1, Э2, Э3	ЛР 9

	200м./Пр/							
2.3	Тема 2.3. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	ЛР 9	
2.4	Тема 2.4 Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. /Пр/	1	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	ЛР 9	

Раздел 3. Баскетбол

3.1	Тема 3.1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры./Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	ЛР 9	
3.2	Тема 3.2. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков./Пр/	1	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	ЛР 9	
3.3	Тема 3.3. Правила игры. Учебная игра./Пр/	1	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	ЛР 9	

Раздел 4. Настольный теннис

4.1	Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Способы держания ракетки. /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3		
4.2	Тема 4.2 Совершенствование техники перемещений и стоек в настольном теннисе /Пр/	1	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3		
4.3	Тема 4.3 Совершенствование техники разновидностей ударов в настольном теннисе /Пр/ /Пр/	1	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3		
4.4	Промежуточная аттестация: зачет с оценкой (дифференцированный зачет) /ЗаО/	1	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3		

Раздел 5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

5.1	Тема 5.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. /Лек/	2	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3		
-----	--	---	---	--------	----------------------	----------	--	--

Раздел 6. Легкая атлетика

6.1	Тема 6.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест/Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3		
6.2	Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м./Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3		
6.3	Тема 6.4 Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции	2	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3		

	3000м./Пр/						
6.4	Тема 6.5 Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м./Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
Раздел 7. Волейбол							
7.1	Тема 7.1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры./Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
7.2	Тема 7.2. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков/Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
7.3	Тема 7.3. Правила игры. Учебная игра./Пр/Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
7.4	Тема 7.4. Техника приема и передачи мяча./Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
7.5	Тема 7.5 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху./Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
Раздел 8. Легкая атлетика							
8.1	Тема 8.1 Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале./Пр/	2	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
8.2	Тема 8.2 Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками /Пр/	2	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
8.3	Тема 8.3 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для /Пр/	2	3	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
8.4	Промежуточная аттестация: зачет с оценкой (дифференцированный зачет)/ЗаО/	2	1	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
Раздел 9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов							
9.1	Тема 9.1 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов Средства и методы физической культуры и спорта формирования профессионально важных двигательных функций, регулирования работоспособности и профилактики утомления./Лек/	3	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
9.2	Тема 9.2 Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности/СР/	3	10	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
Раздел 10. Легкая атлетика							
10.1	Тема 10.1	3	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2,	Э1,Э2,Э3	

	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м. /Пр/ /Пр/				Л2.1,Л2.2		
10.2	Тема 10.2 Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м. /Пр/	3	6	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	

Раздел 11. Баскетбол

11.1	Тема 11.1 Техника ведения, приемов и передач мяча./Пр/	3	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
11.2	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках./Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
11.3	Тема 11.3 Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	

Раздел 12. Настольный теннис

12.1	Тема 12.1 Совершенствование техники приема и подачи мяча /Пр/	3	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
12.2	Тема 12.2 Совершенствование техники выполнения разновидностей подрезок и накатов /Пр/	3	3	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
12.3	Промежуточная аттестация: зачет с оценкой (дифференцированный зачет)/ЗаО/	3	1	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	

Раздел 13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

13.1	Тема 13.1 Средства и методы формирования отдельных физических качеств./Лек/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
13.2	Тема 13.2 Комплексы физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц и совершенствование физических качеств./СР/	4	6	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
13.3	Тема 13.3 Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбег, финиширование, передача эстафетной палочки. /Пр/	4	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
13.4	Тема 13.4 Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. /Пр/	4	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
13.5	Тема 13.5 Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	4	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	

13.6	/Пр/ Тема 13.6 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
------	--	---	---	--------	-------------------------	----------	--

Раздел 14. Волейбол

14.1	Тема 14.1 Техника подачи мяча./Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
14.2	Тема 14.2 Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
14.3	Тема 14.3 Техника нападающего удара. Техника блокирования. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
14.4	Тема 14.5 Совершенствование техники видов нападающего удара. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
14.5	Тема 14.6 Совершенствование техники видов блокирования. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
14.6	Тема 14.7 Тактические действий в нападении. Совершенствование индивидуальных и групповых./Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
14.7	Тема 14.8 Тактические действий в защите.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	

Раздел 15. Атлетическая гимнастика

15.1	Тема 15.1 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. /Пр/	4	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
15.2	Тема 15.2 Техника двигательных действий с собственным весом и предметами /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
15.3	Тема 15.3 Техника двигательных действий на развитие гибкости /Пр/	4	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
15.4	Тема 15.4 Совершенствование техники упражнений для развития гибкости /Пр/	4	1	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
15.5	Промежуточная аттестация: зачет с оценкой (дифференцированный зачет)/ЗаО/	4	1	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	

Раздел 16. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

16.1	Тема 16.1 Средства физической	5	6	ОК 08.	Л1.1,Л1.2,	Э1,Э2,Э3	
------	-------------------------------	---	---	--------	------------	----------	--

	культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Индивидуальная траектория физического совершенствования/СР/				Л2.1,Л2.2		
16.2	Тема 16.2 Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. /Пр/	5	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
16.3	Тема 16.3 Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
16.4	Тема 16.4 Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
16.5	Тема 16.5 Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
16.6	Тема 16.6 Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 1000м. /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	

Раздел 17. Баскетбол

17.1	Тема 17.1 Техника штрафных бросков. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок. /Пр/	5	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
17.2	Тема 17.2 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. /Пр/	5	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
17.3	Тема 17.3 Практика судейства в баскетболе. Выполнение контрольных упражнений. /Пр/	5	6	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	

Раздел 18. Настольный теннис

18.1	Тема 18.1 Совершенствование тактики игры. Правила игры /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
18.2	Тема 18.2 Совершенствование тактики одиночной игры /Пр/	5	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
18.3	Тема 18.3 Совершенствование тактики парной игры /Пр/	5	1	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3	
18.4	Промежуточная аттестация: зачет	5	1	ОК 08.	Л1.1,Л1.2,	Э1,Э2,Э3	

	с оценкой (дифференцированный зачет)/ЗаО/				Л2.1,Л2.2	
Раздел 19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов						
19.1	Тема 19.1 Самоконтроль физической подготовленности/СР/	6	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3
19.2	Тема 19.2 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике /Пр/	6	4	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3
19.3	Тема 19.3 Выполнение контрольных нормативов по волейболу /Пр/	6	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3
19.4	Тема 19.4 Выполнение контрольных нормативов по баскетболу /Пр/	6	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3
19.5	Тема 19.5 Выполнение контрольных нормативов по настольному теннису /Пр/	6	2	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3
19.6	Тема 19.6 Выполнение контрольных нормативов по атлетической гимнастике /Пр/	6	1	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3
19.7	Промежуточная аттестация: зачет с оценкой (дифференцированный зачет)/ЗаО/	6	1	ОК 08.	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Л2.2	Э1,Э2,Э3

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ . ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Осваиваемые знания:

обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 основы здорового образа жизни;
 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов;
 средства профилактики перенапряжения
 способы реализации собственного физического развития

Критери оценки знаний:

- демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;
- владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.

Методы оценки знаний:

- оценка индивидуальных заданий, результатов практической работы;
- экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.

Осваиваемые умения:

- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм.

Критери оценки умений:

- демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;
- владеет техниками выполнения двигательных действий;

- выполняет тактико-технические действия в игре;
- выполняет требуемые элементы;
- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительного-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строгельных объектов;
- использует знания контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Методы оценки умений:

- экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам среднего профессионально образования, программ высшего образования, программ магистратуры в ФГБОУ ВО НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой (дифференцированного зачета) проводится на последнем занятии семестра за счет часов, отведенных на изучение дисциплины.

Критерии оценки знаний и умений

Оценка "неудовлетворительно" выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Оценка "удовлетворительно" - пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения задач.

Оценка "хорошо". Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам.

Оценка "отлично" готовность решать задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении.

5.2. Оценочные средства

Текущий контроль успеваемости проводится в форме тестирования
 Примерные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура - это:

- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Основным средством физического воспитания являются:

- физические упражнения;

- оздоровительные силы природы;

- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи.

3. Спорт - это:

- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности.

4. Мышечный насос - это:

- сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме

- механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц;

- механизм сокращения и расслабления мышц, происходящих в процессе мышечной деятельности.

5. Максимальное потребление кислорода - это:

- наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

- количество кислорода, фактически использованного организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

- количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

6. Гомеостаз - это:

- приспособление функций организма к окружающей среде;

- саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания др. физиологических процессов.

происходящих в организме;

- постоянство внутренней среды организма человека.

7. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип последовательности.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- эластичностью;
- растяжкой;
- гибкостью.

9. Одной из задач ОФП является:

- достижение высоких спортивных результатов;
- овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии;
- всестороннее и гармоничное развитие человека.

10. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

- состояние окружающей среды;
- генетика человека;
- образ жизни.

11. К основному признаку здоровья относится:

- максимальный уровень развития физических качеств;
- хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;
- совершенное телосложение.

12. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- сила;
- выносливость;
- быстрота.

13. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы:

- тренировочные занятия 1 раз в неделю;
- ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
- тренировочные занятия 3 раза в неделю.

14. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

- 90 уд/мин;
- 120 уд/мин;
- 160 уд/мин.

15. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- интенсивная физическая нагрузка;
- сочетание работы с активным отдыхом;
- тренировочные занятия играми, единоборствами.

Текущий контроль успеваемости в форме Контрольной работы

Контрольные задания по дисциплине «Физическая культура»

1. Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) из 6-8 упражнений

2. Составьте комплекс упражнений для физкультминутки/паузы, учитывая вид деятельности: для студентов на лекционном занятии, для работающих за ПК, для студента на практическом занятии по живописи, рисунку, скульптуре и т.п., для водителя (выбрать один из перечня, согласовать с преподавателем).

2. Составьте комплекс упражнений на определенную группу мышц.

3. Составьте комплекс упражнений для развития определенного двигательного качества

4. Составьте комплекс упражнений для подготовительной и/или заключительной части занятия по виду спорта: легкая атлетика, атлетическая гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, кроссфит, плавание, настольный теннис, аэробика (выбрать из перечня, согласовать с преподавателем)

По схеме:

Описание упражнения (можно рисунок). Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки на бедра; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох

Дозировка (кол-во повторений).

Методические указания/примечания. Например: упражнение выполнять медленно, потянуться за руками

5. Составьте комплекс упражнений для индивидуального самостоятельного занятия физическими упражнениями (с учетом направленности (согласовать с преподавателем!))

По схеме:

Цель занятия: ...;

Продолжительность: ...;

Место проведения: ...;

Часть занятия (подготовительная, основная, заключительная);

Содержание (описать упражнения и/или виды выполняемой работы. Например: 1. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-2 – руки ч/з стороны вверх, вдох; 3-4 – И.П., выдох.

Дозировка (кол-во повторений);

Методические указания/примечания. Например: упражнение выполнять медленно, потянуться за руками.

6. Определите собственный уровень физической подготовленности на основе результатов методик, проведенных на учебных занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

7. Составьте перечень профессионально значимых физических качеств и определите уровень их развития.

8. Определите тип собственного телосложения на основе антропометрических измерений (вес, рост)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие виды работ (методико-практические задания):

- составление упражнений различной целевой направленности (спортивно-видовой, оздоровительной, корригирующей, развивающая, профессионально-прикладной, рекреативной);
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей;
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях;
- анализ результатов методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса;
- организация и проведение малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования по определению уровня индивидуального здоровья, физической подготовленности, функционального состояния
- проведение исследования по определению уровня развития профессионально значимых физических качеств.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация может проводиться в очной форме и (или) с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам высшего образования НГУАДИ имени А.Д. Крячкова.

Тест

Тесты составлены с учетом изученных материалов по каждой теме дисциплины.

Цель тестов: проверка усвоения теоретического материала дисциплины, а также развития учебных умений и навыков.

Тесты составлены из следующих форм тестовых заданий:

1. Закрытые задания с выбором одного правильного ответа (один вопрос и четыре варианта ответов, из которых необходимо выбрать один). Цель – проверка знаний фактического материала.
2. Закрытые задания с выбором всех правильных ответов (предлагается несколько вариантов ответа, в числе которых может быть несколько правильных). Студент должен выбрать все правильные ответы.
3. Открытые задания со свободно конструируемым ответом (готовые ответы не даются, их должен получить сам тестируемый). Такая форма позволяет студентам продемонстрировать свои способности, выразить мысли, стимулирует к учебе.

На выполнения всего теста дается строго определенное время. Тест считается успешно выполненным в случае 60% его выполнения.

Предполагается компьютерное тестирование или тест выполняется на индивидуальных бланках, выдаваемых преподавателем, и сдается ему на проверку. После проверки теста оглашается его результат. Если тест не зачтен, то студент должен заново повторить раздел дисциплины. После этого преподаватель проверяет понимание и усвоение материала, предлагая студенту найти ошибки в ответах. Если все ошибки будут найдены и исправлены, студент проходит повторное тестирование.

Контрольные работы

По составлению комплексов упражнений различной направленности, частей самостоятельных занятий физическими упражнениями, проведение и оформление результатов исследования физической подготовленности и функционального состояния)

Цель: формирование и контроль учебных умений и навыков:

- самоконтроль физической подготовленности, функционального состояния,
- составление и выполнение комплексов физических упражнений различной направленности, исходя из особенностей профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей,
- использование средств и методов физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качества, выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.

Выбор темы реферата определяется студентами самостоятельно в соответствии с перечнем тем рефератов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья;
3. Виды спорта: Баскетбол;
4. Виды спорта: Настольный теннис;
5. Виды спорта: Легкая атлетика;
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**6.1. Информационное обеспечение реализации программы**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
6.1.1. Основная литература				
ЛП.1	Аллянов Юрий Николаевич, Письменский Иван Андреевич	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
ЛП.2	Консева Елена Владимировна, Зайцев Анатолий Александрович	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
6.1.2. Дополнительная литература				
ЛП.1	Муллер Арон Беркович, Дядичкина Нина Спиридоновна	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС
ЛП.2	Консева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович	Спортивные игры: правила, тактика, техника	Москва: Юрайт, 2023	ЭБС

6.2. Электронные информационные ресурсы

1	Электронно-библиотечная система "Юрайт" – Режим доступа: https://urait.ru/
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
3	Электронная образовательная среда НГУАДИ (ЭИОС) - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/

6.3. Перечень программного обеспечения

Windows 7 – операционная система, LibreOffice, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, музыкальный центр, телевизор.

Учебная аудитория, для проведения учебных занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебная дисциплина "Физическая культура" предусматривает лекционные, практические занятия и самостоятельную работу студентов; реализуется во всех семестрах, форма контроля - зачет с оценкой (дифференцированный зачет).

Обучение должно начаться с внимательного ознакомления с программой курса, обязательными элементами которой являются:

- перечень тем, подлежащих усвоению;
- список учебных пособий и рекомендуемой литературы;
- список контрольных вопросов/вопросов теста;
- задания для самостоятельного выполнения (комплексы физических упражнений различной видовой и функциональной направленности, самостоятельное тренировочное занятие).

Самостоятельная работа является видом учебной деятельности обучающегося, который осуществляется во внеаудиторное время. Целью самостоятельной работы является углубленное усвоение учебного материала, развитие способностей, творческой активности, проявление индивидуального интереса к изучению отдельных тем и вопросов дисциплины. В процессе самостоятельной работы у обучающегося могут возникнуть вопросы, уяснить которые необходимо, используя индивидуальные консультации преподавателя.

Образовательные технологии самостоятельной работы включают в себя:

- проработку рекомендуемой литературы по темам программы; д
- работу с учебно-методическими материалами по дисциплине;

-подготовку к занятиям, к каждому занятию обучающийся готовится в соответствии с учебно-тематическим планом;
-предварительное ознакомление с темой занятий лекционного типа (лекцией и иными учебными занятиями, предусматривающими преимущественную передачу учебной информации), в соответствии с учебно-тематическим планом, позволяет лучше усвоить материал будущего занятия, разобраться в проблемных вопросах, активно работать на занятиях, совершенствовать функциональные возможности организма.

Методические рекомендации по выполнению реферата:

Реферат – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания научной работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, реферат имеет научно-информационное назначение. Реферат является самостоятельной работой обучающегося, в нем раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание реферата должно быть логичным.

Критерии оценки по реферату:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выбранная тема актуальна, в тексте она представлена логично, полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы, умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал. Выражено свое отношение к теме и описаны собственные оригинальные идеи. Привлечены новейшие работы по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). Требования к оформлению реферата соблюдены. Выдержан литературный стиль. Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если выражена актуальность выбранной темы. Логичность изложения. Тема раскрыта недостаточно полно. Объем соответствует требованиям к данному виду работ. Недостаточно аргументированы собственные идеи. Требования к оформлению реферата соблюдены. Выдержан литературный стиль. Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: выбранная тема актуальна, но недостаточно полно раскрыта. Объем не соответствует требованиям к данному виду работ. Слабо отражены собственные идеи, но текст выстроен логично и последовательно. Требования к оформлению реферата соблюдены частично. Не выдержан литературный стиль. Присутствуют орфографические и синтаксические ошибки, стилистические погрешности;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не представил работу.

К практическим занятиям по физической культуре и спорту студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре и спорту, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Промежуточная аттестация - Зачет с оценкой (дифференцированный зачет), выставляется студенту в конце семестра по результатам теста и выполнения контрольных заданий и представляет собой среднее арифметическое баллов, заработанных студентом в ходе обучения в семестре.

Студентам, получившим неудовлетворительные оценки, поясняется процедура и сроки проведения пересдачи.