

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

Ректор НГУАДИ

Н.В. Багрова

2025 г.

## СГ.04 Физическая культура

### рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой	<b>Физической культуры</b>
Учебный план	07.02.01 Архитектура 9 кл_2025plx
Специальность	07.02.01 АРХИТЕКТУРА
Квалификация	<b>архитектор</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>124 часов</b>
Часов по учебному плану	124
в том числе:	Виды контроля в семестрах:
аудиторные занятия	106
самостоятельная работа	18
	зачет 3,4,5,6

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	34	34	32	32	24	24	16	16	106	106
Итого ауд.	34	34	32	32	24	24	16	16	106	106
Сам. работа	4	4	4	4	6	6	4	4	18	18
Часы на контроль										
Итого	38	38	36	36	30	30	20	20	124	124

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 09.11.2023 г. № 843)

Составлена на основании учебного плана: "07.02.01 АРХИТЕКТУРА"  
утверженного ученым советом вуза, протокол № 61 от 27.02.2025.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от 23.12.2024 № 4

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Д.Р. Хайбуллина

СОГЛАСОВАНО

Начальник УРО \_\_\_\_\_ Кузнецова Н.С.

Заведующий НТБ \_\_\_\_\_ Патрушева Н.А.

И.о. зам.директора Колледжа НГУАДИ \_\_\_\_\_ Кушнерук О.П.

## 1. ЦЕЛЬ 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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: СГ

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций:

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

### знания

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии, средства профилактики перенапряжения

### умения

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

3.1	Знать:
3.1.1	- правила избранного вида спорта/системы физических упражнений;
3.1.2	- средства и методы совершенствования физических качеств, принципы организации занятий избранным видом спорта/системой физических упражнений;
3.1.3	- тесты физической подготовленности, методы контроля физической нагрузки и их критерии;
3.1.4	- методические основы организации занятий физической культурой оздоровительной и корригирующей направленности(в соответствии с назологией), методы контроля функционального состояния и физической подготовленности.
3.2	Уметь:
3.2.1	- планировать и управлять самостоятельными занятиями, вести дневник самоконтроля, правильное выполнение двигательных действий.

## 4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Формируемые компетенции (с учетом РПВ)	Формы контроля
-------------	---	----------------	-------	--	----------------

### Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. 1	Тема 1.1. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности/СР/	3	4	ОК 08.	Педагогический контроль
------	--	---	---	--------	-------------------------

### Раздел 2. Легкая атлетика

2. 1	Тема 2.1 Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места./Пр/	3	6	ОК 08.	Педагогический контроль
2. 2	Тема 2.2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м./Пр/	3	6	ОК 08.	Педагогический контроль

2. 3	Тема 2.3. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м /Пр/	3	4	ОК 08.	Педагогический контроль
2. 4	Тема 2.4.Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. /Пр/	3	4	ОК 08.	Педагогический контроль

### Раздел 3. Баскетбол

3. 1	Тема 3.1. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом.Совершенствование ловли и передачи двумя руками от груди.ОФП/Пр/	3	4	ОК 08.	Педагогический контроль
3. 2	Тема 3.2. Совершенствование броска мяча в движении/Пр/	3	4	ОК 08.	Педагогический контроль
3. 3	Тема 3.3.Совершенствование техники ловли и передачи мяча. /Пр/	3	4	ОК 08.	Педагогический контроль
3. 4	Промежуточная аттестация: зачет./За/	3	2	ОК 08.	Педагогический контроль

### Раздел 4. Настольный теннис

4. 1	Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Способы держания ракетки. /Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль
4. 2	Тема 4.2 Совершенствование техники перемещений и стоек в настольном теннисе /Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль
4. 3	Тема 4.3 Совершенствование техники разновидностей ударов в настольном теннисе /Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль

### Раздел 5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

5. 1	Тема 5.1 Комплексы физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц и совершенствование физических качеств./СР/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
------	---	---	---	--------	-------------------------

### Раздел 6. Волейбол

6. 1	Тема 6.1.Сочетание способов перемещений (лицом,боком,спиной,бег,скачок,остановка)/Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
6. 2	Тема 6.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками стоя лицом и спиной в направлении передачи./Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
6. 3	Тема 6.3.Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль

	(приём подачи,приём нападающий удар)/Пр/				
6. 4	Тема 6.4.Совершенствование подачи мяча(нижней подачи,верхней подачи)/Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль
6. 5	Тема 6.5. Совершенствование техники нападающего удара./Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 7. Лёгкая атлетика

7. 1	Тема 7.1.Совершенствование техники прыжка в длину с места. /Пр/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль
7. 2	Тема 7.2. Техника бега на длинные дистанции. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м./Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
7. 3	Тема 7.3 Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 2000м./Пр/	4	4	ОК 08.	Педагогический контроль
7. 4	Промежуточная аттестация: зачет/За/	4	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 8. Лёгкая атлетика

8. 1	Тема 8.1.Совершенствование техники эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки./Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
8. 2	Тема 8.2. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. /Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
8. 3	Тема 8.3.Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. /Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
8. 4	Тема 8.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м./Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 9. Баскетбол

9. 1	Тема 9.1. Средства и методы формирования отдельных физических качеств. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов./Пр/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 2	Тема 9.1.1. Самоконтроль физической подготовленности/СР/	5	6	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 3	Тема 9.2.Совершенствование навыков ведения мяча в движении. /Пр/	5	4	ОК 08.	Педагогический контроль

9. 4	Тема 9.3. Совершенствование технических элементов защиты (вырывание, выбивание, перехват) /Пр/	5	4	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 5	Тема 9.4. Счетание технических элементов в игровой деятельности. /Пр/	5	4	ОК 08.	Педагогический контроль
9. 6	Промежуточная аттестация: зачет./За/	5	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 10. Волейбол

10. 1	Тема 10.2 Комплексы физических упражнений, направленных на развитие отдельных групп мышц и совершенствование физических качеств./СР/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 2	Тема 10.3.Обучение блокированию./Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 3	Тема 10.4.Игровая деятельность с использованием ранее изученных технических приёмов /Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 4	Тема 10.5.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении/Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
10. 5	Тема 10.6.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. /Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 11. Атлетическая гимнастика

11. 1	Тема 11.1 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. /Пр/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
11. 2	Тема 11.2 Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости. /Пр/	6	4	ОК 08.	Педагогический контроль
11. 3	Промежуточная аттестация: зачет./За/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль

#### Раздел 12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

12. 1	Тема 12.1 Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Индивидуальная траектория физического совершенствования/СР/	6	2	ОК 08.	Педагогический контроль
-------	--	---	---	--------	-------------------------

#### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования, программ высшего образования, программ магистратуры в ФГБОУ ВО НГУАДИ имени А.Д. Крячкова

Порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в фонде оценочных средств дисциплины.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Информационное обеспечение реализации программы

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
Л1.1	Яковлева В. Н.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры	Санкт-Петербург: Лань, 2023
Л1.2	Конеева Елена Владимировна, Зайцев Анатолий Александрович	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2024

### 6.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Аллянов Юрий Николаевич, Письменский Иван Андреевич	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.2	Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович	Спортивные игры: правила, тактика, техника	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС
Л2.3	Ягодин Валерий Владимирович, Сенук Зинаида Викторовна	Физическая культура: основы спортивной этики	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС

### 6.2. Электронные информационные ресурсы

1	Электронно-библиотечная система "Юрайт" – Режим доступа: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
3	Электронная образовательная среда НГУАДИ (ЭИОС) - Режим доступа: <a href="https://portal.nsuada.ru/">https://portal.nsuada.ru/</a>
4	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : <a href="https://minsport.gov.ru/">https://minsport.gov.ru/</a>

### 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, оснащённый 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. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ

Реализация дисциплины обеспечивается работниками университета относящимися к профессорско-преподавательскому составу и иными педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной

программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет).

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемой дисциплине, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн, а также в других областях профессиональной деятельности и (или) сferах профессиональной деятельности при условии соответствия полученных компетенций требованиям к квалификации педагогического работника.