

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЛП

УТВЕРЖДАЮ /М.Н. Волдаев/
(Ф.И.О. декана (директора института))

17.02.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.1.5 Физическая культура и спорт

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

05.03.06 Экология и природопользование

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Охрана окружающей среды

Курс 1
Семестр 1

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	<u>72 / 2</u>	часов/зачетных единиц
Лекции	<u>18</u>	часов
Лабораторные работы	<u>-</u>	часов
Практические занятия	<u>18</u>	часов
Иная контактная работа	<u>-</u>	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	<u>36</u>	часов
Контактная работа по экзамену	<u>-</u>	часов
Курсовой проект (работа)	<u>-</u>	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	<u>36</u>	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	<u>-</u>	часов
Экзамен	<u>-</u>	семестр
Зачет	<u>1</u>	семестр
БРК, ДЗ	<u>-</u>	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 05.03.06 Экология и природопользование

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.И. Рыбаков
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
12.01.2022	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Е.А. Гончаров
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Д.И. Мухортов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Попов Сергей Ильич, заместитель министра природных ресурсов, экологии и охраны окружающей среды Республики Марий Эл

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 17.02.2022 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания: знает социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности умения: умеет обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения навыки: владеет навыками здорового образа и спортивного стиля жизни.
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека; основы профилактики вредных привычек и здорового образа жизни. умения: умеет применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; использовать полученные навыки для профессионально-личностного развития. навыки: владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Общая физическая подготовка (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: лекционные занятия, процедуры самообучения, практические занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Физическая культура и спорт	72	УК-7
Лекция. Физическая культура и спорт	18	
Практическое занятие. Физическая культура и спорт	18	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата	
Темы самостоятельной работы	
1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.	
2. Социальные аспекты здоровья человека.	
3. Православные каноны здоровья.	
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.	
5. Языческие каноны здоровья.	
6. Мусульманские каноны здоровья.	
7. Семья и формирование ЗОЖ.	
8. Семья и семейные фитнес.	
9. Семья и здоровье детей.	
10. Биоритмы и здоровье.	
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.	
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.	
13. Народные средства оздоровления.	
14. Лечебные свойства древесины.	
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.	
16. Репродуктивное здоровье молодежи.	
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.	
18. Водные процедуры и здоровье.	
19. Методика самостоятельного развития выносливости.	
20. Методика самостоятельного развития силы.	
21. Методика самостоятельного развития быстроты.	
22. Методика самостоятельного развития ловкости.	
23. Методика самостоятельного развития гибкости.	
24. Стретчинг в режиме дня студента.	
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.	
26. Пассивное курение и здоровье	
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.	
28. Мышечный корсет и здоровье.	
29. Гигиена тела и здоровье.	
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.	
31. Легкие наркотики и здоровье.	
32. Осанка и здоровье.	
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.	
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.	
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.	
36. Сексуальное здоровье молодежи.	
37. Природные факторы оздоровления.	
38. Спорт в жизни молодежи.	
39. Спорт и будущая профессия.	
40. Акмеология спортивной деятельности.	
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.	36
Иная контактная работа:	0

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. **Занятия лекционного типа** дают систематизированные знания по дисциплине, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины.

Форма контроля - **зачет** Темы реферата: **1. Влияние хобби на продолжительность жизни. 2. Секреты долголетия. Требования: оглавление, основная часть, заключение, выводы и список литературы. Требования к написанию реферата: оглавление, основная часть, заключение, выводы и список использованной литературы.**

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
2.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего	15 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentsov_po_basketbolu_2021.pdf
3.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-методическое пособие : [для преподавателей, студентов, тренеров] / И. И. Рыбаков; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола:	23 / https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiia_2014.pdf

	ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	
4.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru
2.	Информационно-правовой портал Гарант	http://www.garant.ru

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Справочная правовая система "Консультант Плюс", Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Office Standard, Microsoft Windows Enterprise, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Нормативы согласно кафедральных разработок и комплекса ГТО

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0
или 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4
Бег 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28
или упражнение Бёрпи			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6
Челночный бег 3x10м (сек)	7.1	7.7	8.0
Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10
Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33
Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9
или 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8

Бег 500 м (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10
или упражнение «планка» (мин.,сек.)	1.30	1.00	0.40
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0
Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170
Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32
Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.

24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.
32. Осанка и здоровье.
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
36. Сексуальное здоровье молодежи.
37. Природные факторы оздоровления.
38. Спорт в жизни молодежи.
39. Спорт и будущая профессия.
40. Акмеология спортивной деятельности.
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
42. Активный отдых зимой.
43. Активный отдых летом.