

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЛП

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

09.03.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.1.7 Физическая культура и спорт**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

35.03.10 Ландшафтная архитектура

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Садово-парковое и ландшафтное строительство

Курс 1  
Семестр 1

**Распределение учебного времени**

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

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Гафиятова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

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

		(наименование кафедры)	
30.06.2023	протокол №	1	
(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	Ю.В. Граница
		(И.О. Фамилия)

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

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

Эксперт(ы): Мосунов Андрей Николаевич, Директор ООО "Ландшафтдизайнстрой"  
г.Йошкар- Ола

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 09.03.2023 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	<b>знания:</b> Знает нормы здорового образа жизни <b>умения:</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> Владеет методиками поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знает здоровьесберегающие техники физической культуры для укрепления организма <b>умения:</b> Умеет использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>навыки:</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой 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: Выполнение 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, практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные, классическая лекция

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	УК-7
Лекция. Физическая культура и спорт. Темы лекций: влияние хобби на продолжительность жизни; секреты долголетия; массаж и самомассаж; личная гигиена; секреты народной медицины Востока: Японии, Кореи, Вьетнама, Китая и др.; аутогенная тренировка; сила человека; физиологические изменения в организме; артериальное давление и болезни и др.	18	
Практическое занятие. Физическая культура и спорт: кроссовая и лыжная подготовка; легкая атлетика; спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини футбол, регби, бадминтон и др.	18	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	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 и запланирован в виде практических и лекционных занятий и самостоятельных работ.

Занятия **практического типа** определяется рабочей программой дисциплины.

**Занятия лекционного типа** дают систематизированные знания по дисциплине, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. Занятия аудиторного типа - это лекции на различную тематику, согласно кафедральных наработок.

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, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины включает сдачу контрольных нормативов, написание реферата, эссе и т.д. Реферат должен содержать анализ источников по исследуемой теме, оформлен по ГОСТ и пройти проверку на антиплагиат. Объем реферативной работы 12 -15 страниц. Темы для реферативной работы: 1.Секреты долголетия. 2.Влияние хобби на продолжительность жизни. Требования: оглавление, основная часть, заключение, выводы и список использованной литературы.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

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

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Нетрадиционные средства оздоровления [Текст] : метод. указания для занятий физ. культурой / [сост. : В. М. Бокач, Т. А. Манукянц]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 38 с. Экземпляры: всего 83.	83
2.	Бокач, Вера Михайловна. Целевая общефизическая подготовка для сдачи базового тестирования [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 42 с. ISBN 978-5-8158-1346-5. Экземпляры: всего 22.	22
3.	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 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
4.	Подготовка квалифицированных спортсменов в зимнем троеборье полиатлона [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. И. И. Рыбаков]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2007. - 28 с. Экземпляры: всего 13.	13
5.	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: ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf</a>
6.	Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре [Текст] : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т"; составитель И. И. Рыбаков. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 19 с. Экземпляры: всего 14.	14 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_skandinavskai_a_hodba_na_zanaitiaih_po_fizicheskoj_kulture_2018.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_skandinavskai_a_hodba_na_zanaitiaih_po_fizicheskoj_kulture_2018.pdf</a>

## 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)	Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

## 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.

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

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
<b>1.Бег 60м (сек)</b>	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м ( сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
<b>2. Бег 500 м (мин., сек.)</b>	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
<b>3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)</b>	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		+			+	
<b>4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке</b>	+16	+11	+8	+				+	
<b>5.Челночный бег 3х10м (сек)</b>	8,2	8,8	9,0	+				+	
<b>6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)</b>	195	180	170		+			+	
<b>7.Метание гранаты (м) 500 гр.</b>	21	17	14					+	
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+			+	
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15					+	

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

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

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация 1 семестр			Аттестация 2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
<b>1.Бег 60м (сек)</b>	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м ( сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
<b>2. Бег 1000 м (мин., сек.)</b>	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
<b>3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</b>	15	12	10		+		+		
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+			+		
или упражнение Бёрпи					+			+	
<b>4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке</b>	+13	+8	+6	+			+		
<b>5.Челночный бег 3х10м (сек)</b>	7.1	7.7	8.0	+			+		
<b>6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)</b>	2.40	2.25	2.10		+			+	
<b>7.Метание гранаты (м) 700 гр</b>	37	35	33					+	
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+				
3. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0				+		
1. Посещение				+	+	+	+		
1. Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+	+		
1. Участие в конференциях				+	+	+	+		



## 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

1. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
2. Мышечный корсет и здоровье.
3. Гигиена тела и здоровье.
4. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
5. Легкие наркотики и здоровье.
6. Осанка и здоровье.
7. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
8. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
9. Потенциальная гимнастика и здоровье.
10. Сексуальное здоровье молодежи.
11. Природные факторы оздоровления.
12. Спорт в жизни молодежи.
13. Спорт и будущая профессия.
14. Акмеология спортивной деятельности.
15. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность