

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЛП

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

11.03.2024 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) | |
| 09.01.2024 | 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 | 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 12.03.2024 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 нормы здорового образа жизни умения: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности навыки: 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 | знания: Знает здоровьесберегающие техники физической культуры для укрепления организма умения: Умеет использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности навыки: 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 |
|--|------------------|-------------------------|
| физическая культура и спорт | 72 | 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, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет |
|---|---|---|
| УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ | | |
| 1. | Смойлов, Андрей Александрович. Начальное обучение индивидуальной технике регби [Текст] : учеб.-метод. пособие / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 77 с. Экземпляры: всего 19. | 19 / https://portal.volgatech.net/books/sмойlov_rugby.pdf |
| 2. | Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10. | 10 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf |
| 3. | 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/Sмойlov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf |
| 4. | Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11. | 11 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf |
| 5. | Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. - 31 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Экземпляры: всего 22. | 22 / https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf |
| 6. | 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. | 15 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf |

| | | |
|----|--|--|
| 7. | Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.].; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2. | 2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf |
|----|--|--|

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, | Зачтено |

недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий

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 | ито |
| 1.Бег 60м (сек) | 9,6 | 10,5 | 10,9 | + | | | | | |
| или 100 м (сек.) | 16,4 | 17,4 | 17,8 | | + | | | + | |
| 2. Бег 500 м (мин., сек.) | 1.42 | 2.11 | 2.23 | + | | | | | |
| или 2000 м (мин., сек.) | 10.50 | 12.30 | 13.10 | | + | | | + | |
| 3. 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 | | + | | | + | |
| 4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +16 | +11 | +8 | + | | | | + | |
| 5.Челночный бег 3x10м (сек) | 8,2 | 8,8 | 9,0 | + | | | | + | |
| 6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см) | 195 | 180 | 170 | | + | | | + | |
| 7.Метание гранаты (м) 500 гр. | 21 | 17 | 14 | | | | | | + |
| 1. Поднимание туловища из | 43 | 35 | 32 | | + | | | + | |

| | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|---|
| | положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | | | | |
| 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 | ито |
| 1.Бег 60м (сек) | 7,9 | 8,6 | 9,0 | + | | | | | |
| или 100 м (сек.) | 13,1 | 14,1 | 14,4 | | + | | | + | |
| 2. Бег 1000 м (мин., сек.) | 3.10 | 3.28 | 3.44 | + | | | | | |
| или 3000 м (мин., сек.) | 12.0 | 13.40 | 14.30 | | | | | + | |
| 3. 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 | | | | | + | | | + | |
| 4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +13 | +8 | +6 | + | | | + | | |
| 5.Челночный бег 3x10м (сек) | 7.1 | 7.7 | 8.0 | + | | | + | | |
| 6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см) | 2.40 | 2.25 | 2.10 | | + | | | + | |
| 7.Метание гранаты (м) 700 гр | 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 | + | + | + | + |
| 13. | Дополнительные занятия в спортивных секциях | + | + | + | + |

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