

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Мичуринский государственный аграрный университет»  
Тамбовский филиал

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического совета  
университета  
(протокол от 23 мая 2024 г. № 9)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
С.В. Соловьёв  
«23» мая 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки - 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Направленность (профиль) - Садово-парковое и ландшафтное строительство

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Тамбов, 2024

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» в вузе являются формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровую сберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» согласно учебному плану по данной специальности относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), обязательной части Б1.Б.28.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками, полученными в результате изучения дисциплины (модуля) «История». В дальнейшем знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины (модуля), используются при изучении таких дисциплин, как «Элективная дисциплина физическая культура и спорт».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

УК-1 - способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальных компетенций	Критерии оценивания результатов обучения			
		низкий (допороговый, компетенция не сформирована)	пороговый	базовый	продвинутый
Категория универсальных компетенций - Системное и критическое мышление					
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.	ИД-1 <sub>УК-1</sub> – Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи	Не может анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие, не осуществляет декомпозицию задачи	Слабо анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, слабо осуществляет декомпозицию задачи	Хорошо анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, хорошо осуществляет декомпозицию задачи	Отлично анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, отлично осуществляет декомпозицию задачи
	ИД-2 <sub>УК-1</sub> – Находит и критически анализирует информацию,	Не может находить и критически анализировать информацию,	Не достаточно четко находит и критически	Достаточно быстро находит и критически анализирует	Успешно находит и критически анализирует информацию,

	необходимую для решения поставленной задачи.	необходимую для решения поставленной задачи.	анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	необходимую для решения поставленной задачи.
	ИД-3 <sub>ук-1</sub> – Рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.	Не может рассмотреть возможные варианты решения задачи и оценить их достоинства и недостатки.	Слабо рассматривает возможные варианты решения задачи, чтобы оценить их достоинства и недостатки.	Достаточно быстро рассматривает возможные варианты решения задачи, четко оценивая их достоинства и недостатки.	Успешно рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.
	ИД-4 <sub>ук-1</sub> – Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Не может грамотно, логично, аргументировано сформировать собственные суждения и оценки. Не отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Не достаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Слабо отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Достаточно грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Хорошо отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности	Очень грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Быстро отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности
	ИД-5 <sub>ук-1</sub> – Определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Не может определить и оценить последствия возможных решений задачи.	Слабо определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Хорошо определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.	Успешно определяет и оценивает последствия возможных решений задачи.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>ук-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает	Слабо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Хорошо поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Отлично поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

ой социально й и профессио нальной деятельнос ти	и соблюдает нормы здорового образа жизни.	нормы здорового образа жизни.	альной деятельност и и соблюдает нормы здорового образа жизни.	и соблюдает нормы здорового образа жизни.	
	ИД-2ук-7 – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбер егающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессионал ьной деятельности.	Не использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега ющих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональ ной деятельности.	Слабо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбер егающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиона льной деятельност и.	Хорошо использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесбер егающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессионал ьной деятельности.	Отлично использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегаю щих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессионально й деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;

-научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры обучающегося и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;

- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

Уметь:

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;

- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;

- применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

Владеть:

-способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в

выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;

- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни

### 3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них универсальных компетенций

Разделы дисциплины	Компетенции		
	УК-1	УК-7	Общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	2
Раздел 2. Практический раздел	+	+	2
Раздел 3. Контрольный раздел	+	+	2
Итого			2

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Объем в академических часах	
	очная форма обучения (1 семестр)	заочная форма обучения (2 курс)
Общая трудоемкость дисциплины (модуля)	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем	14	12
Аудиторные занятия, в т.ч.:	14	12
практические занятия	14	12
Самостоятельная работа:	58	56
Подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	18	10
Выполнение индивидуальных заданий	10	26
Подготовка к сдаче контрольных нормативов	30	20
Контроль	-	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

**4.2. Лекции не предусмотрены**  
**4.3 Лабораторные работы не предусмотрены**

**4.4. Практические занятия**

№ раздела	Наименование занятия	Объем в ак. часах,		Формируемые компетенции
		очная форма обучения	заочная форма обучения	
1.	Легкая атлетика.	4	2	УК-1 УК-7
2.	Спортивные игры	4	2	УК-1 УК-7
3.	Лыжная подготовка.	2	2	УК-1 УК-7
4.	Акробатика, гимнастика.	2	2	УК-1 УК-7
5.	ОФП: общая физическая подготовка.	2	4	УК-1 УК-7
	<b>ИТОГО</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	

**4.5 Самостоятельная работа обучающихся**

Раздел дисциплины (модуля)	№	Вид самостоятельной работы	Объем ак. часов,	
			очная форма обучения	заочная форма обучения
Практический раздел	1	Подготовка к практическим занятиям, защите рефератов	18	10
	2	Выполнение индивидуальных заданий	10	26
	3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	30	20
<b>ИТОГО</b>			<b>58</b>	<b>56</b>

**Перечень методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Захарова С.В. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки 35.03.10 – Ландшафтная архитектура - Мичуринск, 2024.
2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения по направлению подготовки 35.03.10 – Ландшафтная архитектура - Мичуринск, 2024.

#### **4.6. Выполнение контрольной работы обучающимися заочной формы**

Обучающиеся заочной формы обучения выполняют контрольную работу, которая должна: выполняться на стандартных листах формата А 4; иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение, текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются; быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

Обучающиеся, сдавшие письменные работы позже установленного срока, до сдачи зачета не допускаются.

Титульный лист должен быть оформлен по форме и в обязательном порядке должен содержать название кафедры, на которой выполняется работа, название предмета и тему, по которой выполняется работа, Ф.И.О. и регалии преподавателя, проверяющего работу; Ф.И.О. и курс обучающегося, выполнившего работу.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется только с одной стороны листа.

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется.

Источники в списке литературы должны быть оформлены следующим образом: Ф.И.О. автора. Название монографии без кавычек. Место издания, год издания. Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название журнала или газеты без кавычек. Год издания. Номер.

Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название сборника без кавычек / под ред. Ф.И.О. Место издания, год издания.

Список литературы должен быть составлен в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

Объем письменной работы должен быть не менее 12 машинописных листов. Текст печатается шрифтом размера 14 и с интервалом 1.5, при отступах от левого края 3 см, правого и верхнего – 1.5 см, нижнего – 2 см.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

- Контрольная работа № 1: А, Д, И
- Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч
- Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э
- Контрольная работа № 4: М, Р, Ш
- Контрольная работа № 5: З, Н, Т, Х
- Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я.
- Контрольная работа № 7: П, У, Ф
- Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

*Перечень тем контрольных работ:*

Вариант 1.

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- 2) Современное состояние физической культуры и спорта;
- 3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

Вариант 2.

- 1) Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования;
- 2) Основные положения организации физического воспитания в ВУЗах.
- 3) Физическая культура личности.

Вариант 3.

- 1) Ценности физической культуры.
- 2) Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре.
- 3) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Вариант 4.

- 1) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
- 2) Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
- 3) Средства физической культуры и спорта в управлении организма и обеспечения умственной и физической деятельности.

Вариант 5.

- 1) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 2) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 3) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Вариант 6.

- 1) Понятие о здоровье.
- 2) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 3) Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.

Вариант 7.

- 1) Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
- 2) Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 3) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Вариант 8.

- 1) Основные требования к организации здорового образа жизни.
- 2) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
- 3) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Вариант 9.

- 1) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
- 2) Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы ее определяющие.
- 3) Основные причины изменения психофизического состояния обучающегося в период экзаменационной сессии.

Вариант 10.

- 1) Основные критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
- 2) Особенности использования средств физической культуры в период учебно-тренировочного процесса.
- 3) Профилактика нервно-эмоционального утомления обучающихся.

Вариант 11.

- 1) Некоторые особенности повышения эффективности учебного труда.
- 2) Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
- 3) Роль физической культуры и спорта для повышения умственной, физической и психологической подготовки обучающихся.

Вариант 12.

- 1) Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
- 2) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 3) Формы и содержание самостоятельных занятий.

Вариант 13.



- 1) Возрастные особенности содержания занятий.
- 2) Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин.
- 3) Учет индивидуальных особенностей, граница интенсивности нагрузки для лиц физического возраста.

Вариант 14.

- 1) Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
- 2) Гигиенические требования при проведении места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
- 3) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Вариант 15.

- 1) Методические принципы физического воспитания.
- 2) Методы физического воспитания.
- 3) Основы обучения движениям.

Вариант 16.

- 1) Основы совершенствования физических качеств.
- 2) Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
- 3) Формы занятий физическими упражнениями.

Вариант 17.

- 1) Общефизическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
- 2) Специальная физическая подготовка и спортивная подготовка, ее цели и задачи.
- 3) Структура подготовленности спортсмена.

Вариант 18.

- 1) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 2) Спортивная классификация, ее структура.
- 3) Национальные виды спорта.

Вариант 19.

- 1) Студенческий спорт, его организационные особенности.
- 2) Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе.
- 3) Система студенческих спортивных соревнований.

Вариант 20.

- 1) Общественные студенческие спортивные организации.
- 2) Олимпийские игры и Универсиады обучающихся ВУЗов.
- 3) Современные популярные системы физических упражнений.

## **4.7. Содержание разделов дисциплины (модуля)**

### **Раздел 1 Теоретический раздел**

#### **Базовая физическая культура обучающихся**

Физическая культура в системе профессиональной подготовки обучающихся. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

#### **Оздоровительная физическая культура обучающегося**

Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах.

#### **Спортивная культура обучающегося**

Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура обучающегося: сущность и структура. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры обучающихся.

#### **Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе**

Основы спортивной тренировки обучающихся в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирования готовности у обучающихся к участию в соревновательной деятельности.

### **Рекреационная физическая культура обучающегося**

Сущность и структура рекреационной физической культуры. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе.

### **Раздел 2 Практический раздел**

Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры обучающегося. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма. Участие в спортивно-массовых соревнованиях.

#### **Учебно-тренировочный**

##### **1. Легкая атлетика:**

- бег на короткие дистанции (30 м, 100 м, 200 м, 400 м);
- бег на средние дистанции (800 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м);
- эстафетный бег (4\*100 м);
- бег по пересеченной местности;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжок в длину с места;
- метание гранаты; толкание ядра.

##### **2. Спортивные игры:**

###### **1) Волейбол:**

- обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
- обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
- подачам мяча.

###### **2) Баскетбол:**

- стойки, перемещения, остановки, передачи;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- броски одной, двумя руками с места, с хода.

###### **3) Футбол:**

- обучить передвижениям с мячом;
- обучить технике приема передачи (пас);
- обучить технике удара по мячу и воротам;
- обучить технике приема мяча.

###### **4) настольный теннис**

-обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;

- правила участия в соревнованиях

##### **3. Лыжная подготовка:**

- обучить попеременному двухшажному ходу;
- обучить одновременному безшажному ходу;
- обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
- обучить технике спусков на лыжах;
- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

##### **4. ОФП: общая физическая подготовка:**

- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;
- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

### **5. Акробатика, гимнастика**

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

### **6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:**

- научить способам плавания (кроль, брасс);
- уметь выполнять вводную гимнастику;
- физкультминутки;
- физкультурные паузы.

### **Раздел 3. Контрольный раздел**

Сдача контрольных нормативов, по физической подготовке.

## **5. Образовательные технологии**

При изучении дисциплины (модуля) используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентного и личностно-ориентированного подходов с элементами традиционного и квазипрофессионального обучения.

## **6. Оценочные средства дисциплины (модуля)**

Основными видами дисциплинарных оценочных средств при функционировании модульно-рейтинговой системы обучения являются: собеседование, выполнение и защита рефератов по актуальной проблематике; на стадии промежуточного рейтинга, определяемого по результатам сдачи зачета – теоретические вопросы, контролирующие теоретическое содержание учебного материала, выполнение контрольных нормативов обучающегося.

### **6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство	
			наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	УК-1 УК-7	Собеседование	1
			Реферат	48
			Вопросы зачета	15
2	Практический раздел	УК-1 УК-7	Выполнение контрольных нормативов	9
			Вопросы зачёта	15

### **6.2. Перечень вопросов для зачета**

1. Физическая культура. Физическая культура личности - УК-1,УК-7
2. Психофизическая подготовка – УК-1,УК-7

3. Функциональная подготовленность - УК-1,УК-7
4. Двигательные умения и навыки - УК-1, УК-7
5. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - УК-1.
6. Понятие об органе и системе органов человека УК-1, УК-7.
7. Физиологические системы организма человека УК-1, УК-7.
8. Внешняя среда, ее влияние на организм человека УК-1, УК-7.
9. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь УК-1, УК-7.
10. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека УК-1, УК-7.
11. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность УК-1, УК-7.
12. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок УК-1, УК-7.
13. Понятие «здоровье», его содержание УК-1, УК-7.
14. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие ЗОЖ. УК-1, УК-7.
15. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье УК-1, УК-7.
16. Самооценка собственного здоровья. Ориентация на здоровый образ жизни. УК-1, УК-7.
17. Режим труда и отдыха как составляющая здорового образа жизни УК-1, УК-7.
18. Гигиенические основы закаливания УК-1, УК-7.
19. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия УК-1, УК-7.
20. Объективные и субъективные факторы процесса обучения УК-1, УК-7
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы УК-1, УК-7
22. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). УК-1, УК-7
23. Методические принципы физического воспитания УК-1, УК-7
24. Методы физического воспитания УК-1, УК-7
25. Средства физического воспитания УК-1, УК-7
26. Понятие о мышечной релаксации, ее значение УК-1, УК-7.
27. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих отдельные физические качества УК-1, УК-7
28. Виды спорта комплексного воздействия УК-1, УК-7
29. Диагностика и самодиагностика организма. УК-1, УК-7.
30. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-1
31. Организация жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни УК-7

### 6.2.1. Контрольные нормативы

#### 1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПО КУРСАМ (женщины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280

6	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (мужчины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Лыжи 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
5	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
6	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
7	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
8	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

**3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**  
**Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике**

		юноши				
	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на дистанции 3 км	12.3 0	12.45	13.0 0	13.1 5	13.30
2.	Бег на дистанции 100 м	13.4	13. 8	14.0	14.1 5	14.3
3.	Прыжки с места	2.50	2.4 0	2.30	2.20	2.00
4.	Прыжки с разбега	4.80	4.5 0	4.40	4.10	4.00
5.	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.0 0	6.50	6.00	5.50
		девушки				
1.	Бег на дистанции 100 м	16.0	16. 4	17.0	17.8	18.6
2.	Бег на дистанции 2000 м	10.4 5	10.55	11.2 5	11.4 5	12.00
3.	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.5 5	3.25	3.10	3.00
4.	Прыжки с места	190	18 0	170	160	150
5.	Метание гранаты	22	20	18	16	14

**Обязательные контрольные тесты по волейболу**

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

толчком двух ног с места, см											
------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Обязательные контрольные тесты по баскетболу

	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
2.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
3.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество передач за 30 с	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7
4.	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек.	25	25,1-25,9	26-26,4	26,5-26,9	27,0-27,9	32,0-32,4	32,5-32,9	33,0-33,4	33,5-33,9	34,0-34,9

### Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4x30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по воротам с 11м, количество попаданий	5	4	3	2	1

## Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срезкой», «накатом»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0
6	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	58	50-57	45-49	40-44	35-39	45	35-39	30-34	25-29	20-24

### 6.2.2. Темы рефератов

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

##### *1-ый семестр.*

- диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

- медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

- составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

- составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.п.).

#### НА ВЫБОР

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.



3. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

4. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и к экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.

6. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

7. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

9. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

10. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

11. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.

12. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности обучающихся.

13. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

14. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма обучающегося. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

15. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности обучающихся в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Средства

физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.

16. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда обучающихся. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности обучающихся.

17. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов).

18. Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное, детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

19. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

20. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

22. История возникновения и развития волейбола. Правила игры в волейбол.

23. Техника игры в волейбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

24. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

25. Техника игры в баскетбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

26. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.

27. Техника игры в футбол. Основные приёмы игры, игра в нападении, игра в защите, тактика игры.

28. Настольный теннис. Правила игры.

29. Плавание – жизненно важный навык.

30. Виды спортивного плавания. Техника и методика обучения.

31. Виды прикладного плавания и его значение.

32. .Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

33. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

34. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

35. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и

работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

36. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

37. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

38. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие обучающихся в Олимпийском движении.

39. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время обучающихся. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора обучающимся отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

40. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

41. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

42. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

43. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП обучающихся; влияние условий труда специалистов на содержание ППФП обучающихся; характер труда специалистов и содержание ППФП обучающихся; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП обучающихся.

44. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП обучающихся и его реализация на данном факультете; прикладные знания; прикладные

психофизические качества и свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

45. Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности (экономические специальности).

46. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», её цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

47. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

48. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.

### 6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»	<p>Отлично знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Отлично может организовать жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p><b>Знает</b> - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины (модуля) с раскрытием сущности и области применения физической культуры обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p><b>Умеет</b> переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</p> <p><b>Владеет</b> способностью к самоопределению, саморазвитию и</p>	<p>Посещение занятий 30-40 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 30-40 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 15-20 баллов</p>

	самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)	
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	<p>Хорошо знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Хорошо может организовать жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p><b>знает</b> основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету</p> <p><b>умеет</b> управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p> <p><b>владеет</b> способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.</p>	<p>Посещение занятий 25-30 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 25-30 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 10-14 баллов</p>
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	<p>Частично знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Частично может организовать жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни</p> <p><b>Знает</b> - поверхностное знание изучаемого предмета</p> <p><b>Умеет</b> применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности</p> <p><b>Владеет</b> средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре</p>	<p>Посещение занятий 20-25 баллов</p> <p>Сдача контрольных нормативов 20-25 баллов</p> <p>Вопросы к зачету или реферат 5-10 баллов</p>
Низкий (допороговый) (компетенция не	Не знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	<p>Посещение занятий 20 и ниже баллов</p> <p>Сдача контрольных</p>

сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	социальной и профессиональной деятельности Не может организовать жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни  <b>Знает</b> - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. <b>Умеет</b> – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности <b>Владеет</b> низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	нормативов 20 и ниже баллов Вопросы к зачету или реферат 0-5 баллов
--	---	--

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов), необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная учебная литература**

1. Захарова С.В. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура и спорт» по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура. – Мичуринск, 2023.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. - 217 с. - (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.
3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8. <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

### **7.2.Дополнительная учебная литература**

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

### **7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

1. Захарова С.В. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по направлению подготовки 35.03.10 – Ландшафтная архитектура - Мичуринск, 2024.
2. Захарова С.В. Методические указания для выполнения контрольной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения по направлению подготовки 35.03.10 – Ландшафтная архитектура - Мичуринск, 2024.

## **7.4 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

### **7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 09.04.2024 № 05-УТ/2024)

3. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 26.04.2024 № 1901/БП22)

4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)

5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

### **7.4.2. Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

### **7.4.3. Современные профессиональные базы данных**

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский

информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

#### 7.4.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № б/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiatus.ru">https://docs.antiplagiatus.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025



7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
8	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

#### 7.4.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>;
2. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>
5. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://swimming.hut.ru>.
6. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
7. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.ru>.

#### 7.4.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: [miro.com](http://miro.com)
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

#### 7.4.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
1.	Облачные технологии	Самостоятельная работа	УК-1	ИД-1,2,3,4,5
2.	Большие данные	Самостоятельная работа	УК-7	ИД-1,2

#### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивный зал №2 (324 м <sup>2</sup> )	Комплект «Здоровье» 1101044579; Комплект «Здоровье» 1101044578; Комплект «Здоровье»	
--	---	--

	<p>1101044577; Комплект «Здоровье» 1101044576; Комплект «Здоровье» 1101044575; Комплект «Здоровье» 1101044574; Стенка «Здоровье» 1101044580; Стенка «Здоровье» 1101045580; Стол для н/т 21010660394; Стол для н/т 2101060393; Стол для н/т 1101062977; Тренажер для мышц ног 1101044586; Тренажер для ног 2101060391; Тренажер для плечевого пояса 2101042904; Универсальная доска 2101060367;.</p>	
<p>Спортивный зал (ул. Интернациональная, д. 101- 5/№5)</p>	<p>1. Щит баскетбольный 2. Брусья 3. Баскетбольный выносной щит 4. Акустическая система 5. Стенки гимнастические 6. Табло 7. Баскетбольное кольцо 8. Стойка для подтягивания-турник 9. Мат гимнастический 10. Скамейка</p>	
<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (компьютерный класс) (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/312)</p>	<p>1. Компьютер Celeron E3500 (инв. №2101045286, 2101045288, 2101045289, 2101045291, 2101045292, 2101045293, 2101045295, 2101045296, 2101045297, 2101045299, 2101045300, 2101045302, 2101045303). 2. Доска меловая Magnetoplan SP 1500*1200 мм, зелен, магн. повер-ть (инв. № 41013602238, 41013602237) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС университета. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-</p>	<p>1. Лицензия от 31.12.2013 № 49413124 Microsoft Windows XP,7, Microsoft Office 2003, 2010. 2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор от 27.12.2016 № 154-01/17, договор на услуги по сопровождению № 194 – 01/2018СД от 09.01.2018, договор сопровождения от 02.07.2018 № 194-02/2018СД). 3. Программное обеспечение «Антиплагиат. ВУЗ» лицензионный договор №193 от 21.03.2018 г. 4. Профессиональная база данных по банковскому праву - Режим доступа: <a href="http://www.karta-smi.ru/5602">http://www.karta-smi.ru/5602</a></p>

	наглядных пособий	<p>5. Профессиональная база данных Государственного научно-исследовательского института информационных технологий и телекоммуникаций. - Режим доступа: <a href="http://www.informika.ru">http://www.informika.ru</a></p> <p>6. Профессиональная база данных Министерства финансов РФ. - Режим доступа: <a href="https://www.minfin.ru/ru/statistics">https://www.minfin.ru/ru/statistics</a></p> <p>7. Профессиональная база данных Федеральной службы государственной статистики РФ. - Режим доступа: <a href="http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/finance">http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/finance</a></p> <p>8. Профессиональная база данных Федеральной налоговой службы России . - Режим доступа: <a href="https://www.nalog.ru/opendata/">https://www.nalog.ru/opendata/</a></p> <p>9. Профессиональная база данных Центрального банка РФ. - Режим доступа: <a href="http://www.cbr.ru/statistics">http://www.cbr.ru/statistics</a></p> <p>10. Договор от 17.07.2018 № 2135 на подключение информационно-образовательной программы Росметод</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы (ул. Интернациональная, д. 101 – 1/210)</p>	<p>1. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062853).</p> <p>2. Шкаф канцелярский (инв. № 2101062852).</p> <p>3. Холодильник Стинол (инв. № 2101040880).</p> <p>4. Принтер HP-1100 (инв. № 2101041634).</p> <p>5. Принтер HP Laser Jet 1200 (инв. № 1101047381).</p> <p>6. Принтер Canon (инв. № 2101045032).</p> <p>7. МФУ Canon i-Sensys (инв. № 41013400760).</p> <p>8. Системный комплект (инв. № 21013400429): Процессор Intel Original LGA 1155 Celeron G 1610 OEM (2.6/2 Mb), монитор 20 Asus As MS202D, материнская плата Asus,</p>	<p>1. Лицензия от 31.12.2013 № 49413124: Microsoft Windows XP, 7, Microsoft Office 2003, 2010;</p> <p>2. Система Консультант Плюс (договор от 10.03.2017 № 7844/13900/ЭС, договор поставки и сопровождения экземпляров № 9012 /13900/ЭС от 20.02.2018).</p> <p>3. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор от 27.12.2016 № 154-01/17, договор на услуги по сопровождению № 194 – 01/2018СД от 09.01.2018, договор сопровождения от 02.07.2018 № 194-02/2018СД).</p> <p>4. ПО «Антиплагиат.ВУЗ» (договор № 193 от 21.03.2018г.).</p> <p>5. АО «Антиплагиат» (договор № 193-1 от 10.05.2018г.).</p> <p>6. Договор от 17.07.2018 №</p>

	<p>вентилятор, память, жесткий диск, корпус, клавиатура, мышь (инв. № 21013400429).</p> <p>9. Ноутбук Hewlett Packard (инв.№21013400617).</p> <p>10. Доска классная+маркер (инв.№ 1101063872).</p> <p>11. Компьютер (инв.№41013401070).</p> <p>12. Компьютер (инв.№41013401082).</p> <p>13. Компьютер Celeron E 3300 (инв.№2101045217).</p> <p>14. Компьютер Celeron E 3300 (инв.№1101047398).</p> <p>15. Компьютер Dual Core (инв.№2101045268).</p> <p>16. Компьютер OLDI 310 КД (инв.№2101045044).</p> <p>17. Копировальный аппарат Kyocera Mita TASKalfa 180 (инв.№ 21013400369).</p> <p>Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом к ЭИОС университета.</p>	<p>2135 на подключение информационно-образовательной программы Росметод.</p> <p>7. Профессиональная база данных: Ассоциация российских банков. - Режим доступа: <a href="http://www.arb.ru">http://www.arb.ru</a></p> <p>8. Профессиональная база данных: Ассоциация региональных банков России. - Режим доступа: <a href="http://www.asros.ru">http://www.asros.ru</a></p> <p>9. Профессиональная база данных: Профессиональный союз негосударственной сферы безопасности. – Режим доступа: <a href="http://profnsb.ru">http://profnsb.ru</a></p>
--	--	--

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению бакалавра 35.03.10 Ландшафтная архитектура (уровень бакалавриата), утвержденная приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 736 от 01.08.2017.

Авторы: старший преподаватель кафедрой физического воспитания Захарова С.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания Шевякова С.А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания Мироненко В.И.

старший преподаватель кафедры физического воспитания Хабаров С.А.

Рецензент: Бобрович Лариса Викторовна, профессор кафедры агрохимии, почвоведения и агроэкологии, доктор сельскохозяйственных наук

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 7 от 12.03.2019 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 22 апреля 2019г.).

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от 25 апреля 2019 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от 17.03.2020 г).

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ (протокол № 9 от 20 апреля 2020г.).

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от 23 апреля 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания. Протокол № 10 от «07» июня 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 11 от 21 июня 2021г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 24 июня 2021г.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры (протокол № 8 от 05.04.2022 г).

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 8 от 11 апреля 2022г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от 21 апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры. Протокол № 10 от 5 июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 10 от 13 июня 2023г

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 22 июня 2023 года.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры. Протокол № 9 от 6 мая 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института протокол № 9 от 13 мая 2024г

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 09 от 23 мая 2024 года.

Оригинал документа хранится на кафедре ландшафтной архитектуры, землеустройства и кадастров.