**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**"Вятский государственный агротехнологический университет"**

УТВЕРЖДАЮ
Декан агрономического факультета
_____А.В. Тюлькин
"15" апреля 2021 г.

# Физическая культура и спорт

## рабочая программа дисциплины (модуля)

| | |
|---|---|
| Закреплена за кафедрой | **физического воспитания** |
| Учебный план | Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура<br>Направленность (профиль) программы бакалавриата "Ландшафтное проектирование" |
| Квалификация | **бакалавр** |
| Форма обучения | **очная** |
| Общая трудоемкость | **2 ЗЕТ** |

| | | |
|---|---|---|
| Часов по учебному плану | 72 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 1 |
| аудиторные занятия | 36 | |
| самостоятельная работа | 36 | |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 18 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Практические | 18 | 18 | 18 | 18 |
| В том числе инт. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Сам. работа | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

**Киров**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 152F9F34BEA253FCE714EAC1F1E3E158
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "ВЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"
Действителен: с 04.04.2022 до 28.06.2023

Программу составил(и):
*Старший преподаватель, Бусыгина Алла Александровна*

Рецензент(ы):
*Преподаватель, Безрукова Мария Николаевна*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)

составлена на основании Учебного плана:
Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Ландшафтное проектирование"

одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 25.03.2021 протокол № 4.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

агрономического факультета Протокол № 5 от "15"апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № 8 от "15"апреля 2021 г.

И.о. зав. кафедрой_____к.т.н., доцент Новиков Константин Владимирович

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **физического воспитания**

Протокол от "__"_____2022 г. № _

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **физического воспитания**

Протокол от "__"_____2023 г. № _

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **физического воспитания**

Протокол от "__"_____2024 г. № _

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **физического воспитания**

Протокол от "__"_____2025 г. № _

Зав. кафедрой _____

| 1. ЦЕЛЬ (ЦЕЛИ) ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 | Целью освоения дисциплины "Физическая культура и спорт" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, профессионально-прикладной и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОПОП: | Б1.О |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Обучающийся должен обладать знаниями, умениями, навыками не ниже 1 уровня 1 (низкого), которые были приобретены на предыдущем(среднем общем) уровне образования |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Научно-исследовательская работа |
| 2.2.2 | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.1 | Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| УК-7.2 | Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| УК-3 | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде |
| УК-3.1 | Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде |
| УК-3.2 | Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.) |
| УК-3.3 | Прогнозирует результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата |
| УК-3.4 | Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды |

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции (индикаторы) | Литература | Интеракт. | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Теоретический раздел** | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/ | 1 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.2 | Социально-биологические основы «Физической культуры». /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.4 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.5 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.6 | ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 1.8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 2. Практический раздел** | | | | | | |
| 2.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.2 | Социально-биологические основы «Физической культуры». /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья студента. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.5 | Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 1 | |
| 2.6 | ОФП и спортивная подготовка в системе физического воспитания /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 1 | |
| 2.8 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 2.9 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. /Пр/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.10 | Зачет /Зачёт/ | 1 | 0 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 | 0 | |
| | **Раздел 3. Самостоятельная работа** | | | | | | |
| 3.1 | Самостоятельная изучение разделов и тем учебной дисциплины /Ср/ | 1 | 24 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |
| 3.2 | Подготовка к зачету /Ср/ | 1 | 12 | УК-7.1 УК-7.2 УК-3.1 УК-3.2 УК-3.3 УК-3.4 | Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2 | 0 | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения входного, текущего контроля и промежуточной аттестации. Содержание фонда оценочных средств представлено в Приложении 1 и 2.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Ловягина, А.Е. | Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Учебник и практикум для академического бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/433223 | Юрайт, 2019 |
| Л1.2 | Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. | Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469114 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Капилевич Л.В. | Физиология человека. Спорт. [Электронный ресурс]: Учебное пособие для прикладного бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/429445 | Юрайт, 2019 |
| Л2.2 | Бишаева А.А. | Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/931237 | М.: КноРус, 2019 |
| Л2.3 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие Режим доступа: https://book.ru/book/930222 | М.: КноРус, 2019 |

#### 6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
|---|---|---|---|
| Л3.1 | Бусыгина А.А. | Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp | Вятская ГСХА, 2019 |

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

| | |
|---|---|
| Э1 | Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.- режим доступа: https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/.-Загл. с экрана |
| Э2 | 2. Физическая культура [Электронный ресурс]: [Виртуальная обучающая среда] - Электрон.дан. и прогр.- Киров, СДО ФГБОУ ВО Вятская ГСХА [201-].- режим доступа: http://sdo.vgsha.local.-Загл. с экрана |

### 6.3. Перечень информационных технологий

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

| | |
|---|---|
| 6.3.1.1 | Операционная система семейства Windows (Windows Vista Business AO NL, MS Win Prof 7 AO NL, Win Prof 7 AOL NL, Win Home Bas 7 AOL NL LGG, Win Starter 7 AO NL LGG, Win SL 8 AOL NL LGG, Win Prof 8 AOL NL, Win Home 10 All Languages Online Product Key License) |
| 6.3.1.2 | Приложения Office (MS Office Prof Plus 2007 AO NL, MS Office Prof Plus 2010 AO NL, MS Office 2013 OL NL, MS OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc) |
| 6.3.1.3 | Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security |

| | |
|---|---|
| 6.3.1.4 | Free Commander 2009/02b |
| 6.3.1.5 | Google Chrome 39/0/21/71/65 |
| 6.3.1.6 | Opera 26/0/1656/24 |
| 6.3.1.7 | Adobe Reader XI 11/0/09 |
| 6.3.1.8 | Гарант Аэро |
| 6.3.1.9 | Консультант Плюс |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных** | |
| 6.3.2.1 | Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| 6.3.2.2 | Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ Режим доступа http://46.183.163.35/MarcWeb2 |

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 7.1 | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) представлено в Приложении 3. |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение дисциплины проводится в форме аудиторных занятий и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

При проведении аудиторных занятий предусмотрено применение следующих инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: творческие задания; работа в малых группах; изучение и закрепление нового материала на интерактивной лекции; разбор конкретных ситуаций. Количество часов занятий в интерактивных формах определено учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- самостоятельное изучение теоретического материала (тем дисциплины);
- подготовка к практическим(семинарским)занятиям;
- подготовка к мероприятиям текущего контроля;
- подготовка к промежуточной аттестации.

При организации самостоятельной работы необходимо, прежде всего, обратить внимание на ключевые понятия, несущие основную смысловую нагрузку в том или ином разделе учебной дисциплины.

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины

Для работы необходимо ознакомиться с учебным планом дисциплины и установить, какое количество часов отведено на изучение дисциплины, на аудиторную работу с преподавателем на лекционных и практических занятиях, а также на самостоятельную работу. С целью оптимальной самоорганизации необходимо сопоставить эту информацию с графиком занятий и выявить наиболее затратные по времени и объему темы, чтобы заранее определить для себя периоды объемных заданий. Целесообразно начать работу с изучения теоретического материала, основных терминов и понятий.

2. Подготовка к лекционным и практическим занятиям

Традиционной формой преподнесения материала является лекция. Курс лекций по предмету дает необходимую информацию по изучению закономерностей и тенденций развития объекта и предмета исследования изучаемой дисциплины. Лекционный материал рекомендуется конспектировать. Конспекты позволяют обучающемуся не только получить больше информации на лекции, но и правильно его структурировать, а в дальнейшем - лучше освоить. Цель практических занятий заключается в закреплении теоретического материала по наиболее важным темам, в развитии у обучающихся навыков критического мышления в данной области знания, умений работы с учебной и научной литературой, нормативными материалами. В ходе подготовки к практическому занятию обучающимся следует внимательно ознакомиться с планом, вопросами, вынесенными на обсуждение, досконально изучить соответствующий теоретический материал, предлагаемую учебную методическую и научную литературу. Рекомендуется обращение обучающихся к статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации по теме, что позволяет в значительной мере углубить проблему и разнообразить процесс ее обсуждения.

3. Подготовка к мероприятиям текущего контроля

В конце изучения каждой темы может проводиться тематическая тестовая работа, которая является средством промежуточного контроля оценки знаний, умений и навыков. Подготовка к ней заключается в повторении пройденного материала и повторном выполнении заданий, которые рассматривались на занятиях, а также в выполнении заданий для самостоятельной работы.

4. Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к зачету является заключительным этапом изучения дисциплины и является средством промежуточного контроля. Подготовка к зачету предполагает изучение конспектов лекций, рекомендуемой литературы и других источников, повторение заданий практических (семинарских) занятий.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
**Физическая культура и спорт**
Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность (профиль) программы Ландшафтное проектирование
Квалификация бакалавр

Киров

## 1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для оценки планируемых результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций (п.2) в процессе изучения данной дисциплины.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработан на основании:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура(уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от01.08.2017 N 736);

- основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура,(профилю) программы бакалавриата Ландшафтное проектирование;

- Положение о формировании фонда оценочный средств для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования.

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**Профессиональные компетенции:**
- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).
- способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3);

| **Код формируемой компетенции** | **Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы** | | |
|---|---|---|---|
| | **Начальный** | **Основной** | **Заключительный** |
| УК-7 | Физическая культура и спорт | Спортивные и подвижные игры<br>Общая физическая подготовка<br>Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |
| УК-3 | Физическая культура и спорт | Спортивные и подвижные игры<br>Общая физическая подготовка<br>Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>Исполнительская | Организация и управление в сфере ландшафтной архитектуры<br>Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

**3. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине, выраженные через компетенции и индикаторы их достижений, описание шкал оценивания**

| **УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | |
|---|---|
| Индикаторы | Формулировка индикатора |
| УК-7.1 | Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни |
| УК-7.2 | Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |
| **УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | |
| Индикаторы | Формулировка индикатора |
| УК-3.1 | Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде |
| УК-3.2 | Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п.) |
| УК-3.3 | Прогнозирует результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата |
| УК-3.4 | Эффективно взаимодействует с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды |

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» при проведении промежуточной аттестации в форме зачёта применяется следующая шкала оценивания:

| № | Критерии оценивания | Шкала оценивания | |
|---|---|---|---|
| | | незачтено | зачтено |
| | | Описание показателя | |
| 1 | Уровень усвоения обучающимся теоретических знаний и умение использовать их для решения профессиональных задач | Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание значительной части программного материала | Твердое знание материала, продемонстрировано умение тесно увязывать теорию с практикой |
| 2 | Правильность решения практического задания с использованием современных информационных технологий | Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы | Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения |
| 3 | Логичность, обоснованность, четкость ответа на вопросы | Существенные ошибки, нет ответов на дополнительные уточняющие вопросы | Исчерпывающе последовательно, четко и логически стройно излагается теоретический материал |
| 4 | Работа в течение семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости. | Имеются многочисленные пропуски занятий, задолженность по текущему контролю знаний | Активная, задолженность отсутствует |

## 4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы

**Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.
2. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.
3. Адаптация и ее виды.
4. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.
5. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
6. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
7. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.
8. Организм человека как сложная биологическая система.
9. Обмен веществ, энергетический баланс.
10. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
11. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
12. Механизм дыхательного насоса.
13. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
14. Определение понятия «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
15. Оптимальная двигательная активность.
16. Закаливание организма.
17. Отказ от вредных привычек.
18. История возникновения комплекса ГТО
19. Этапы развития, изменения значения комплекса ГТО.
20. Актуальность введения комплекса ГТО в наше время, его цели и задачи.
21. Методические принципы спортивной тренировки.
22. Средства и методы воспитания физических качеств.
23. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
24. Структура учебно-тренировочного занятия.
25. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
27. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов.
28. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.
29. Определение понятия «реабилитация», ее виды.
30. Методы реабилитации:

**5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания сформированности компетенций.**

Порядок организации и проведения промежуточной аттестации обучающегося, форма проведения, процедура сдачи зачета, экзамена, защиты курсовой работы, сроки и иные вопросы определены Положением о порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

**Проведение промежуточной аттестации в форме зачёта:**

Процедура оценивания знаний, умений и навыков при сдаче зачета проводится путем устного опроса обучающихся:

- обучающемуся задаются вопросы;
- решение практической задачи;
- по результатам ответа по вопросам выставляется оценка согласно установленной шкалы оценивания.
- Для подготовки к зачету рекомендуется использовать лекционный и практический материал по дисциплине, литературные и иные источники, представленные в рабочей программе дисциплины.

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине
**Физическая культура и спорт**
Направление подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность (профиль) программы Ландшафтное проектирование
Квалификация бакалавр

Киров

## 1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для оценки планируемых результатов обучения в процессе изучения данной дисциплины.

## 2. Перечень компетенций, формируемых при изучении дисциплины

**Профессиональные компетенции:**

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).
- способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде (УК-3);

## 3. Банк оценочных средств

Для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие оценочные средства:

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства |
|---|---|---|
| 1 | Тестовые задания | Тестовые задания содержат теоретические вопросы и практические задания, позволяющие определить уровень подготовки обучающегося |
| 2 | ДКР | Домашняя контрольная работа предназначена для самостоятельного изучения отдельных вопросов теоретического материала обучающихся заочной формы обучения |

**Комплект типовых заданий для проведения текущего контроля**

**Типовые тестовые задания для контроля знаний**

**1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":**
а) Легкая атлетика
б) Стрельба из лука
в) Художественная гимнастика
г) Тяжелая атлетика

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**
а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.

**3. Основоположником современных Олимпийских игр является:**
а) Деметриус Викелас;
б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен;
г) Жан-Жак Руссо.

**4. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:**
а) Армреслинг
б) Биатлон
в) Бобслей
г) Лыжное двоеборье

**5. Одним из основных средств физического воспитания является:**
а) физическая нагрузка;
б) физические упражнения;
в) физическая тренировка
г) урок физической культуры.

**6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**
а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

**7. Гиподинамия – это следствие:**
а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

**8. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.

**9. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**
а) исходного положения;
б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.

**10. Бег на длинные дистанции развивает:**
а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

**15.Двигательное умение – это:**
А) уровень владения знаниями о движениях
Б) уровень владения двигательным действием
В) уровень владения тактической подготовкой
Г) уровень владения системой движений

**16.Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**
А) энциклопедия
Б) кодекс
В) хартия
Г) конституция

**17.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**
А) несогласованность действий стран
Б) отказ от участия в Играх большинства стран
В) первая и вторая мировые войны
Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**18.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…**
А) гимнастике
Б) боксе
В) плавании
Г) борьбе

**19.Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий ЭЛ является:**
А) Сергей Кропотов
Б) Сергей Киверин
Г) Владимир Чумаков
Д) Валерий Кораблев

**20. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**
а) хват
б) захват
в) перекат
г) группировка

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания

Процедура оценивания знаний, умений и навыков при проведении входного контроля знаний проводится путем письменного тестирования обучающихся:

- процедура оценивания проводится во время проведения лабораторных / практических занятий.
- обучающийся получает тестовые теоретические задания.
- на выполнение всей работы отводится не более 30 мин.
- оценка входного контроля проводится посредством интегральной (целостной) трехуровневой шкалы.

**Типовые задания для выполнения домашней контрольной работы по дисциплине**

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Социально - биологические основы физической культуры и спорта.
4. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
5. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
6. Законы физиологии труда. Вредные привычки.
7. Физические способности (качества) человека и их развитие.
8. Воспитание физических качеств человека (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений, скорости).
9. Основы физической и спортивной подготовки.
10. Основы спортивной тренировки.
11. Спортивная тренировка, ее цели, задачи, принципы.
12. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
13. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
14. Краткая история Летних Олимпийских игр.
15. Краткая история Зимних Олимпийских игр.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.
17. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФР).
18. Профилактика спортивного травматизма.
19. Основы лечебной физкультуры.
20. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.

Контрольная работа содержит 2 теоретических вопроса. Вариант контрольной работы выбирается по последней цифре шифра.

| | Последняя цифра учебного шифра | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Номера вопросов | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

**Методические материалы, определяющие процедура оценивания**

Процедура оценивания знаний, умений и навыков при проведении текущей аттестации в форме домашней контрольной работы определяется следующими методическими указаниями:

- выполнение контрольной работы проводится в аудиториях, отведенных для самостоятельной работы обучающихся, либо в домашних условиях.
- выполнение домашней контрольной работы (ДКР) осуществляется в соответствии с вариантом, номер которого определяется по списку студентов в группе;

В процессе выполнения ДКР оформляется отчет, включающий следующие разделы:

- Титульный лист;
- Оглавление;
- Введение;
- Задание 1-2. Теоретические вопросы дисциплины
- Заключение;
- Библиографический список

- Отчет по ДКР принимается в сброшюрованном печатном виде на листах формата А4 (210*297), и в электронном виде, например, на оптических носителях, вместе с электронными версиями составляющих работы, т.е. заданиями, выполненными в программах Word, Excel, PowerPoint.
- Осуществляется проверка отчета по ДКР, указываются замечания, требующие доработки. Если замечаний нет, на титуле отчета прописывается «К защите». В противном случае на титуле отчета прописывается «На доработку» и выдается обучающемуся. В журнале преподаватель делает соответствующие записи.
- Затем осуществляется защита ДКР в режиме «Вопрос-Ответ» по содержанию ДКР. (Повторная распечатка ДКР после доработки замечаний не требуется.)

Приложение 3

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Физическая культура и спорт»

| | | |
|---|---|---|
| Большой спортивный зал | Д307 - Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические | |
| Малый спортивный зал | Б339 - Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса | |
| Помещение для самостоя-тельной работы | Б202 - Компьютер администратора Corp Optima 2 в сборе: монитор 21,5 LGIPS224T - 1 шт., Ком-пьютер Corp Optima 2 в сборе: монитор 21,5 LGIPS224T - 11 шт., принтер HP LaserJet P2055d - 2 шт., принтер Kyocera FS-3900DN - 1 шт. | Б202 - Microsoft Windows 7 Professional лиц. № 60956365 от 25.09.2012, Microsoft Office Professional Plus 2010 лиц. № 60956365 от 25.09.2012, Kaspersky Endpoint Security (лицензия № 1800-190328-115831-597-1884), MMIS Lab (договор оказания услуг № 378/2019-мз от 31.05.2019), АИБС МАРК-SQL 1.18 (ГПД №1093/2014-мзот 24.11.2014 г. СОАОНПО «ИНФОРМ-СИСТЕМА»), 7-Zip (freeware), Adobe Flash Player (EULA), Aimp (freeware), Free Com-mander (freeware), Google Chrome (free-ware), CCleaner (Freemium), Light Alloy (freeware), Opera (freeware), XnView (GFL SDK/GFLAx), doPDF (EULA), Adobe Reader (EULA), Mozilla Thunderbird (freeware), OpenOffice (Apache License 2.0) |

Приложение 4

Перечень
периодических изданий, рекомендуемый по дисциплине
**«Физическая культура и спорт»**

| **Наименование** | **Наличие доступа** |
|---|---|
| Физическое образование в вузах [электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва) | Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| Физическая культура, спорт и здоровье [электронный ресурс]: журн. Марийский государственный университет (Йошкар-Ола) | Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [электронный ресурс]: журн. Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (Комсомольск-на-Амуре) | Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| Физическое воспитание и спортивная тренировка [электронный ресурс]: журн. "Волгоградская государственная академия физической культуры" (Волгоград) | Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| Физическое воспитание студентов [электронный ресурс]: журн. Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины (Харьков) | Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| Физическое образование в вузах [электронный ресурс]: журн. ООО "Издательский дом МФО" (Москва) | Научная электронная библиотека режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp |
| Наука и спорт: современные тенденции [электронный ресурс]: журн. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма | Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2632#journal_name |
| Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура [электронный ресурс]: журн. Национальный исследовательский Южно-Уральский государственный университет | Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name |
| Культура физическая и здоровье [электронный ресурс]: журн. Воронежский государственный педагогический университет | Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name |
| Физическая культура, спорт - наука и практика [электронный ресурс]: журн. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма | Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name |