

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриев Николай Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2023 05:32:13
Уникальный программный ключ:
f7c6227919c4d9d08310100000000000

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского»**

Физическая культура и спорт



Документ подписан простой электронной подписью

| | | |
|---|--------------|-----------------|
| Организация, подписант | Пользователь | Дата подписания |
| федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского" | Иванов Д.А. | 28.04.2023 |
| | | Подпись верна |

Рабочая программа дисциплины
"Физическая культура и спорт"

Направление подготовки (специальность) 35.03.10 - Ландшафтная архитектура.
Направленность (профиль) Ландшафтный дизайн
(академический бакалавриат)

Форма обучения: очная, заочная
1 Курс - 1 семестр/1 курс

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель освоения дисциплины:

- Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

-

Основные задачи освоения дисциплины:

- - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- - знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- - формирование воспитательного процесса мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- - усвоение знаний основных норм, которые российское общество выработало на основе таких ценностей как: труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

- - развитие позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, овладение способностью приобретать новые знания, используя современные образовательные и ин-формационные технологии;

- - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- - приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- - совершенствование спортивного мастерства студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт; 35.03.10 - Ландшафтная архитектура; Ландшафтный дизайн; (ФГОС3++);» находится в обязательной части Б1.О учебного плана по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура. Дисциплина изучается в 1 семестре.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

| Код компетенции | Результаты освоения ОП | Индикаторы компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|-----------------|---|--|---|
| | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни, психофизиологические основы учебного труда;</p> <p>уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, здорового образа жизни, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p>владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной, профессиональной деятельности, соблюдения норм здорового образа жизни.</p> |

УК-7

| | |
|--|---|
| <p>ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | <p>знать: основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной нормы здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности, здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, самостоятельно анализировать литературу по физической культуре;</p> <p>владеть: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной</p> |
|--|---|

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по дисциплине лиц, относящихся к категории инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В случае возникновения необходимости обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в Университете предусматривается создание специальных условий, включающих в себя использование специальных образовательных программ, методов воспитания, дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания Университета и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

При получении высшего образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

С учетом особых потребностей обучающимся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. - 72 часов

Очная форма обучения: Семестр - 1 семестр, вид отчетности – Зачет.

| Вид учебной работы | Всего часов/зачетных единиц | Семестр |
|--|-----------------------------|---------|
| | | ы 1 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72/2 | 72/2 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 72 | 72 |
| В том числе: | | |
| Практические занятия | 72 | 72 |
| Самостоятельная работа: | | |
| Зачет | | |

Заочная форма обучения: Курс - 1 курс, вид отчетности – Зачет.

| Вид учебной работы | Всего часов/зачетных единиц | Учебные |
|--|-----------------------------|------------|
| | | курсы 1 |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72/2 | 72/2 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 4 | 4 |
| В том числе: | | |

| | | |
|-------------------------|----|----|
| Практические занятия | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа: | 68 | 68 |
| Самостоятельная работа | 68 | 68 |
| Зачет | | |

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий

6.1. Очная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Практические занятия |
|----------------------------|---|----------------------|
| 1 | Практические занятия с использованием методических материалов | |
| 1,1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 |
| 1,2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 |
| 1,3 | Основы здорового образа жизни | 2 |
| 1,4 | Психофизиологические основы учебного труда. | 2 |
| 1,5 | Организационно-методическое занятие. | 2 |
| 1,6 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба). | 2 |
| 1,7 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции | 2 |
| 1,8 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. | 2 |
| 2 | Практический (учебно-тренировочные занятия) | |
| 2,1 | Легкая атлетика | 20 |
| 2,2 | Общеспортивная подготовка | 16 |
| 2,3 | Спортивные игры | 20 |
| ИТОГО | | 72 |
| Зачет | | |
| Итого по дисциплине | | 72 |

6.2. Заочная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|----------------------------|---|----------------------|------------------------|
| 1 | Практические занятия с использованием методических материалов | | |
| 1,1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | |
| 1,2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 | |
| 1,3 | Основы здорового образа жизни | | |
| 1,4 | Психофизиологические основы учебного труда. | | |
| 1,5 | Организационно-методическое занятие. | | |
| 1,6 | Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба). | | |
| 1,7 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции | | |
| 1,8 | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. | | |
| 2 | Практический (учебно-тренировочные занятия) | | |
| 2,1 | Легкая атлетика | | |
| 2,2 | Общеспортивная подготовка | | 68 |
| 2,3 | Спортивные игры | | |
| ИТОГО | | 4 | 68 |
| Зачет | | | |
| Итого по дисциплине | | 72 | |

7. ФОРМЫ ТЕКУЩЕЙ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.:

- Опрос

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.:

- Опрос

Основы здорового образа жизни:

- Опрос

Психофизиологические основы учебного труда.:

- Опрос

Организационно-методическое занятие.:

- Опрос

Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (бег, ходьба):

- Опрос

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств ФК для их направленной коррекции:

- Опрос

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью:

- Опрос

Легкая атлетика:

- Тест

Общеспортивная подготовка:

- Тест

Спортивные игры:

- Тест

Промежуточная аттестация - Зачет.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1.1. Основная литература

Погадаев, М. Е. Физическая культура. Раздел: Оздоровительная физическая культура студентов специальных медицинских групп : учеб. пособие / М. Е. Погадаев, Ю. А. Поскрякова. - Уфа : УГАЭС, 2009. - 152 с.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/143859>.— Режим доступа: ЭБС "Рукопт" : по подписке.— Текст : электронный.

Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Небытова Л. А. - Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017. - 269 с.— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/642436>.— Режим доступа: ЭБС "Рукопт" : по подписке.— Текст : электронный.

8.1.2. Дополнительная литература

Бомин, Вадим Анатольевич. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие для вузов и сред. учеб. заведений / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 322 с.— URL: http://195.206.39.221/fulltext/i_030811.pdf.— Режим доступа: для автор. пользователей.— : .

Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2020. - 115 с.— URL: http://195.206.39.221/fulltext/i_032468.pdf.— Режим доступа: для автор. пользователей.— Текст : электронный.

Элективные курсы по физической культуре : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 56 с.— URL: http://195.206.39.221/fulltext/i_030791.pdf.— : .

Бомин, Вадим Анатольевич. Организация и проведение занятий физической культурой и спортом студентов : учеб. пособие / В. А. Бомин, А. И. Трегуб, В. В. Коваливнич. - Молодежный : Изд-во ИрГАУ, 2022. - 111 с.— Текст : непосредственный.

Физическая культура и спорт : учеб. пособие для методико-практ. самостоятельной работы студентов / В. А. Бомин [и др.]. - Иркутск : Изд-во ИрГАУ, 2019. - 141 с.— URL: http://195.206.39.221/fulltext/i_030790.pdf.— : .

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

www.derjivasport.ru

8.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| № п/п | Наименование программного обеспечения | Договор №, дата, организация |
|---|---|---|
| Лицензионное программное обеспечение | | |
| 1 | Kaspersky Business Space Security Russian Edition | Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года |
| 2 | Microsoft Windows 7 | Акт на передачу прав Н-0005792 от 08.06.2011 года |
| Свободно распространяемое программное обеспечение | | |
| 1 | Mozilla Firefox 83.x | Свободно распространяемое ПО |
| 2 | Google Chrome 86.X (веб-браузер) | Свободно распространяемое ПО |

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| № | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др. объектов для проведения учебных занятий | Основное оборудование | Форма использования |
|---|---|-----------------------|---------------------|
| | | | |

| | | | |
|---|----------------------|---|--|
| 1 | Молодежный, ауд. 319 | <p>Специализированная мебель: стол преподавателя - 1 шт., стулья - 2 шт.</p> <p>Технические средства обучения: переносной мультимедийный проектор Optoma X302 - 1 шт., переносной ноутбук Asus P55VA - 1 шт., экран на треноге Consul Projection screen - 1 шт., дорожка беговая Aerofit - 1 шт., велотренажер КРТ вертикальный, магнитный B22300-C - 1 шт., велоэллипсод Larsen FB1032M - 1 шт., тренажер эллиптический Ketler Vito M - 1 шт., Бенч КРТ - 1 шт., мячи (волейбольные - 2 шт., баскетбольные - 6 шт., футбольные - 1 шт.), табло настенное - 1 шт., щит баскетбольный - 2 шт., стойки волейбольные - 1 комплект.</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.</p> | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 2 | Молодежный, ауд. 119 | Спортивный инвентарь: борцовские ковры - 1 шт., мешок боксерский - 1 шт., маты гимнастические - 6 шт. | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |

| | | | |
|---|------------------------------------|--|--|
| 3 | Молодежный, ауд. 303 | <p>Специализированная мебель: столы ученические - 6 шт., столы компьютерные - 15 шт., стулья – 21 шт.</p> <p>Технические средства обучения: 11 персональных компьютеров подключенных к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО Иркутского ГАУ и электронно-библиотечную систему (электронной библиотеки), сканер CanoScan LIDE 110 - 1 шт., сканер Epson Perfection V 37 - 1 шт., принтер HP Lazer Jet P 2055 - 1 шт., принтер HP Lazer Jet M 1132 MFP - 1 шт.</p> <p>Список ПО на компьютере: Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2010, LibreOffice 6.3.3, Adobe Acrobat Reader, Mozilla Firefox, Opera, Google Chrome.</p> | Аудитория для проведения консультационных и самостоятельных занятий; занятий семинарского типа, индивидуальных консультаций, курсового проектирования (выполнения курсовых работ). |
| 4 | н широкого профиля с элементами по | Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий | Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |
| 5 | Молодежный, ауд. 120 | <p>Специализированная мебель: парта ученическая - 1 шт.</p> <p>Спортивный инвентарь: силовые тренажеры - 2 шт., тренажер многофункциональный Body Solid - 1 шт., подставка для штанги - 1 шт., гантели - 4 шт., гриф для штанги - 4 шт., гири - 4 шт., грифы гантельные - 15 шт., диски обрезиненные - 34 шт.</p> | Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации. |

10. РАЗРАБОТЧИКИ

| | | | |
|------------------|------------------------|-----------------------------|--------------|
| _____ | Старший преподаватель | Физическая культура и спорт | Трегуб А. И. |
| (ученая степень) | (занимаемая должность) | (место работы) | (ФИО) |

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта
Протокол № 8 от 19 апреля 2023 г.

Зав.кафедрой

/Кутно Э.Э./