

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 16.04.2019 16:08:41  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f0941ba2172f735a12

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н. И. Вавилова»

**СОГЛАСОВАНО**  
Зав. кафедрой  
*Д.С. Соловьев*  
*Д.С. Соловьев* 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора ИЗО и ДО  
/Никишанов А.Н./  
*А.Н. Никишанов* 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>
Направление подготовки	<b>35.03.10 Ландшафтная архитектура</b>
Направленность (профиль)	<b>Садово-парковое строительство и дизайн</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>Заочная</b>

**Разработчик(и):** *доцент, Шишкина Т.Г.*  
*доцент, Панина О.В.*

*(подпись)*  
*(подпись)*

**Саратов 2019**

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства научно-практических и специальных знаний по физической культуре и спорту, умения их адаптивного, творческого использования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура направленность (профиль) «Садово-парковое строительство и дизайн», дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у обучающихся при получении среднего (полного) общего, среднего профессионального и высшего образования.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой для изучения дисциплин, практик: Элективные курсы по физической культуре и спорту.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижениями компетенций

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1	2	3		4	5	6
1.	УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	выбирать вид спорта или систему физических упражнений направленных на развитие определенных функциональных систем организма, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней.
			УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберега-	теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной	разрабатывать содержание индивидуально подобранных комплексов, оздоровительной, адаптивной и про-	средствами самостоятельного использования методов физического воспитания направленных на укрепле-

			ющих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей	фессионально-прикладной физической культуры.	ние здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--	---	--	--

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 2

	Объем дисциплины						
	Всего	Количество часов					
		в т.ч. по годам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа – всего, в т.ч.	10,2	10,2	-	-	-	-	-
<i>аудиторная работа:</i>	10	10	-	-	-	-	-
лекции	6	6	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-
практические	4	4	-	-	-	-	-
<i>промежуточная аттестация</i>	0,2	0,2	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	8,8	8,8	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	53	53	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	Э	Э	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

#### Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа Количество часов	Контроль знаний	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс								
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Л	В	0,5	4	ВК	Т
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		Л	В	0,5	10	ТК	С
3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		Л	В	0,5	6	ТК	С
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.		Л	В	0,5	9	ТК	С
5.	Методические основы самостоятельных		Л	В	1,5	6	ТК	С

	занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий							
6.	Особенности занятий избранным видом спорта	Л	В	0,5	6	ТК	С	
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Л	В	1,5	6	ТК	С	
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Основные понятия производственной физической культуры	Л	В	0,5	6	ТК	С	
9.	Методы оценки функционального состояния и физического развития организма	ПЗ	Т	2	-	ТК	КЗ	
10.	Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста	ПЗ	Т	2	-	ТК	КЗ	
11.	Самостоятельная работа	-	-	-	53	ТК	Т	
12.	Выходной контроль			0,2	8,8	ВыхК	Э	
13.	Всего по дисциплине			10,2	53			

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** Л – лекция, ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** В- лекция/занятие проводимое в форме визуализации, Т – лекция/занятие, проводимое в традиционной форме.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, ВыхК – выходной контроль.

**Форма контроля:** КЗ – конспект занятия, С- собеседование, Т – тестирование, Э – экзамен.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится по видам учебной работы: лекции, практические занятия.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура направленность (профиль) «Садово-парковое строительство и дизайн», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Лекционные занятия проводятся в поточной аудитории с применением мультимедийного проектора в виде учебной презентации. Основные моменты лекционных занятий конспектируются. Отдельные темы предлагаются для самостоятельного изучения.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме и в форме визуализации.

Самостоятельная работа охватывает проработку обучающимися отдельных вопросов теоретического курса. Самостоятельная работа осуществляется в индивидуальном формате. Самостоятельная работа выполняется обучающимися на ос-

нове учебно-методических материалов дисциплины (приложение 2). Самостоятельно изучаемые вопросы курса включаются в экзаменационные вопросы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=432358">http://znanium.com/bookread2.php?book=432358</a>	В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.	М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014	1-8
2.	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=976392">http://znanium.com/bookread2.php?book=976392</a>	Л.К. Караулова.	М.: ИНФРА-М, 2018	1-8

### б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура: учебно-методическое пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a>	Ю.С. Филиппова	Москва: ИН- ФРА-М, 2019	1-8
2.	Физическая культура студента: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=443255">http://znanium.com/bookread2.php?book=443255</a>	А. Б. Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко, А.Ю.Близневский	Красноярск: Си- бирский феде- ральный универ- ситет, 2011	1-8
3.	Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=809916">http://znanium.com/bookread2.php?book=809916</a>	Т.Э. Зульфугарза- де	М.:ИНФРА-М, 2017	1-8

### в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;

– Государственная политика в области образования-Российское образование.

Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)

– Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>

– Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

### г) периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

### д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znaniium» <http://znaniium.com>

Электронная библиотечная система «Znaniium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

#### **е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:**

К информационным технологиям, используемым при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, относятся:

– персональные компьютеры, посредством которых осуществляется доступ к информационным ресурсам и оформляются результаты самостоятельной работы;

- проекторы и экраны для демонстрации слайдов мультимедийных лекций;
- активное использование средств коммуникаций (электронная почта, тематические сообщества в социальных сетях и т.п.).

• программное обеспечение:

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Наименование программы	Тип программы (расчетная, обучающая, контролирующая и т.п.)
1	2	3	4
1	Все разделы дисциплины	1) Право на использование Microsoft Desktop Education All Lng Lic/SA Pack OLV E 1Y Acdmc Ent. Лицензиат – ООО «Современные технологии», г. Саратов. Контракт № 0024 на передачу неисключительных (пользовательских) прав на программное обеспечение от 11.12.2018 г.	вспомогательная
2	Все разделы дисциплины	2) Право на использование программного продукта ESET NOD32 Antivirus Business Edition renewal for 2041 user (продление 2041 лицензий на срок 12 месяцев). Лицензиат – ООО «Компьютерный супермаркет», г. Саратов. Контракт № 0025 на приобретение прав на использование средств антивирусной защиты от 11.12.2018 г.	вспомогательная

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

Для проведения занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации необходимы аудитории с меловыми или маркерными досками, достаточным количеством посадочных мест и освещенностью. Для использования медиаресурсов необходимы проектор, экран, компьютер или ноутбук, по возможности – частичное затемнение дневного света.

Для проведения практических занятий и контроля самостоятельной работы по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории № 111, № 113, № 120, № 121, № 153, № 307, № 308, № 407, № 522,

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (аудитория №111,113, читальные залы библиотеки) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

### 8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы представлен в приложении 2 к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Методические указания по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» включают в себя:

1. Краткий курс лекций / В. В. Барбашин, А. М. Кузьмин, Д. В. Николаев, А. В. Милёхин, Д. В. Кузьмин, М. Ю. Фролов ; ФГБОУ ВПО СГАУ. - Саратов:, 2019. - 107 с.

2. Методические указания по выполнению практических занятий / В. В. Барбашин, А. М. Кузьмин, Д. В. Николаев, С. Г. Калмыков, Д. В. Кузьмин, М. Ю. Фролов ; ФГБОУ ВПО СГАУ. - Саратов:, 2019. - 31 с.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»  
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*



**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» на 2019/2020 учебный год:

**Сведения об обновлении лицензионного программного обеспечения**

Наименование программы	Примечание
<p>ESET NOD 32</p> <p><b>Реквизиты подтверждающего документа:</b> Право на использование программного продукта ESET NOD32 Antivirus Business Edition renewal for 2041 user (продление 2041 лицензий на срок 12 месяцев). Лицензиат – ООО «Компьютерный супермаркет», г. Саратов. Контракт № 0025 на приобретение прав на использование средств антивирусной защиты от 11.12.2018 г.</p>	<p>Срок действия контракта истек.</p>
<p>Kaspersky Endpoint Security</p> <p><b>Реквизиты подтверждающего документа:</b> Право на использование антивирусного программного обеспечения Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный (1500-2449) 1 year Educational Licence. Лицензиат – ООО «Солярис Технолоджис», г. Саратов. Контракт № ЕП-113 на оказание услуг по передаче неисключительных (пользовательских) прав на антивирусное программное обеспечение с внесением соответствующих изменений в аттестационную документацию по требованию защиты информации от 11.12.2019 г.</p>	<p>Переход на новое лицензионное программное обеспечение</p>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «11» декабря 2019 года (протокол №5).

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» на 2019/2020 учебный год:

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение:

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Наименование программы	Тип программы	Сведения об обновлении лицензионного программного обеспечения
1	Все темы дисциплины	<p>Microsoft Desktop Education (Microsoft Access, Microsoft Excel, Microsoft InfoPath, Microsoft OneNote, Microsoft Outlook, Microsoft PowerPoint, Microsoft Publisher, Microsoft SharePoint Workspace, Microsoft Visio Viewer, Microsoft Word)</p> <p><b>Реквизиты подтверждающего документа:</b>                      Право на использование Microsoft Desktop Education All Lng Lic/SA Pack OLV E 1Y Acadmc Ent. Лицензиат – ООО «Современные технологии», г. Саратов.                      Контракт № 0024 на передачу неисключительных (пользовательских) прав на программное обеспечение от 11.12.2018 г.</p>	Вспомогательная	<p><i>Вспомогательное программное обеспечение:</i></p> <p><b>Предоставление неисключительных прав на ПО:</b>                      DsktpEdu AllNG LicSAPk OLV E 1Y Acadmc Ent</p> <p><b>Предоставление неисключительных прав на ПО:</b>                      Microsoft Office 365 Pro Plus Open Students Shared Server All Lng SubsvL OLV NL IMth Acadmc Stdnt w/Faculty</p> <p>Лицензиат – ООО «КОМПАРЕКС», г. Саратов</p> <p>Контракт № А-032 на передачу неисключительных (пользовательских) прав на программное обеспечение от 23.12.2019 г.</p>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «23» декабря 2019 года (протокол №6).

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» на 2020/2021 учебный год:

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература (библиотека СГАУ)**

1. Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура»: учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#1>

**б) дополнительная литература**

1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=359731>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «31» августа 2020 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

  
(подпись)