



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Гуманитарно-педагогический факультет  
Кафедра физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Факультет заочного образования  
О.А. Антимирова  
"27" 05 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.ДВ.01.01 «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

35.03.10 Ландшафтная архитектура  
Направленность: Ландшафтное проектирование

Курс I-II  
Семестр 1-4

Форма обучения заочная  
Год начала подготовки 2019

Регистрационный номер \_\_\_\_\_

Москва, 201\_\_

Разработчик(и): Макарова Э.В., д.и., доцент \_\_\_\_\_

Дубатовкин В.И. старший преподаватель \_\_\_\_\_

«30» 04 2019 г.

Рецензент: Лысенко Е.Е., к.псих.н., профессор \_\_\_\_\_

«30» 04 2019 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физической культуры протокол № 9 от «30» 04 2019 г.

Зав. кафедрой: Макарова Э.В., д.и., доцент \_\_\_\_\_

«30» 04 2019 г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии факультета садоводства и ландшафтной архитектуры  
Самошенко Е.Г., к.с.-х.н., профессор

«30» 05 2019 г.

Заведующий выпускающей кафедрой ландшафтной архитектуры  
Довганюк А.И., к.б.н., доцент

«30» 05 2019 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ \_\_\_\_\_ Л.Л. Иванова

Бумажный экземпляр РПД, копии электронных вариантов РПД и оценочных материалов получены:  
Методический отдел УМУ

« » 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ</b> .....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
4.1 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
ПО СЕМЕСТРАМ .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
4.2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
4.3 ЛЕКЦИИ/ЛАБОРАТОРНЫЕ/ПРАКТИЧЕСКИЕ/СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....	7
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	7
<b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	8
6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности.....	8
6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания .....	11
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	11
7.1 Основная литература .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
7.2 Дополнительная литература .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
7.3 Нормативные правовые акты .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
7.4 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
<b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
<b>9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
<b>10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	12
Виды и формы отработки пропущенных занятий .....	12
<b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	13

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины (Б1.О.ДВ.01.01) «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**КУЛЬТУРА» для подготовки бакалавра по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура**  
**Направленность: Ландшафтное проектирование**

**Цель освоения дисциплины:** 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 жизни и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в учебном плане:** дисциплина включена в обязательную часть учебного плана Блок 1. Дисциплины (модули) по направлению подготовки **35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование (Б1.О.ДВ.01.01).**

**Требования к результатам освоения дисциплины:** в результате освоения дисциплины «Базовая физическая культура» у студентов формируется универсальная компетенция **УК – 7, а также формируются индикаторы универсальной компетенции УК-7.1 и УК-7.2.** В результате освоения универсальной компетенции выпускник должен быть *способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

В результате формирования индикатора УК-7.1 выпускник должен уметь *поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.* В результате формирования индикатора УК-7.2 выпускник должен уметь *использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.*

**Краткое содержание дисциплины:** Дисциплина «Базовая физическая культура» включает самостоятельные занятия, т.е. предполагает только самостоятельную работу.

В содержание дисциплины входят разделы: «общефизическая подготовка для обеспечения социальной и профессиональной деятельности студента» и «здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности студента».

Учебная работа по дисциплине «Базовая физическая культура» построена на основе балльно-рейтинговой системы контроля.

Для освоения дисциплины «Базовая физическая культура» студент должен уметь заполнять дневник самостоятельной работы, анализировать показатели физического развития и физической подготовленности, в соответствии с будущей профессиональной деятельностью, дать практические рекомендации для предотвращения негативных факторов в профессиональной деятельности средствами физической культуры.

При освоении дисциплины «Базовая физическая культура» инвалидами и лицами с ОВЗ учитываются особенности их психофизического развития и индивидуальные возможности, обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

**Общая трудоемкость дисциплины:** 328 часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся).

**Промежуточный контроль:** зачет.

## **1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «Базовая физическая культура» 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 жизни и профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Дисциплина «Базовая физическая культура» включена в перечень дисциплин учебного плана в обязательную часть учебного плана (Б1.О.ДВ.01.01).

Дисциплина «Базовая физическая культура» реализуется в соответствии с требованиями Федеральным Государственным образовательным стандартом, ОПОП ВО и Учебных планов по направлениям подготовки **35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.**

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Базовая физическая культура» является: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

Особенностью дисциплины является самостоятельная подготовка студентов для освоения дисциплины «Базовая физическая культура».

Рабочая программа дисциплины «Базовая физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

#### **Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Таблица 1

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	способность поддерживать должны уровень физической подготовки и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	выполнять индивидуальные комплексы упражнений оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
			<b>УК-7.2.</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся), их распределение по видам работ представлено в таблице 2.

Таблица 2

**Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам**

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	в т.ч. по семестрам			
		1	2	3	4
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
<b>1. Контактная работа:</b>					
<b>Аудиторная работа</b>					
<i>в том числе:</i>					
<i>контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>	0,25				0,25
<b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b> <i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка материала учебников и учебных пособий, выполнение контрольных заданий, заполнение дневника самостоятельной работы)</i>	323,75	82	82	82	77,75
<i>Подготовка к зачёту (контроль)</i>	4				4
Вид промежуточного контроля:		зачёт			

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тематический план учебной дисциплины

Таблица 3

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнено)	Всего	Аудиторная работа				Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ/С	ЛР	ПКР	
<b>Раздел 1 «Общезначимая подготовка для обеспечения социальной и профессиональной деятельности студента»</b>	164					164
Тема 1 «Оценка уровня физического развития и физической подготовленности студента»	82					82
Тема 2 «Применение средств и методов физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»	82					82
<b>Раздел 2 «Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности студента»</b>	164					164
Тема 1 «Оценка уровня индивидуального физического здоровья»	82					82
Тема 2 «Применение здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности студента»	77,75					77,75
<b>контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</b>	0,25				...	0,25
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>					<b>328</b>

### 4.3 Самостоятельные занятия

Таблица 4

#### Содержание самостоятельных занятий и контрольные мероприятия

№ п/п	Название раздела,	Темы	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Раздел 1. Общефизическая подготовка для обеспечения социальной и профессиональной деятельности студента</b>				
		1. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности студента	УК-7	Дневник самостоятельной работы Реферат	82
		2. Применение средств и методов физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7	Дневник самостоятельной работы Реферат	82
2.	<b>Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности студента</b>				
		1. Оценка уровня индивидуального физического здоровья	УК-7	Дневник самостоятельной работы Реферат	82
		2. Применение здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности студента	УК-7	Дневник самостоятельной работы Реферат	77,75

Таблица 5в

#### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Название раздела, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
<b>Раздел 1</b> Общефизическая подготовка для обеспечения социальной и профессиональной деятельности студента		
1.	Тема 1	Основы физической культуры для конкретной профессиональной деятельности студента
2.	Тема 2	Средства и методы физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Раздел 2</b> Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности студента		
1.	Тема 1	Физическое развитие и физическая подготовленность студента
2.	Тема 2	Здоровьесберегающие технологий в профессиональной деятельности студента

### 5. Образовательные технологии

#### Применение активных и интерактивных образовательных технологий

При процессе выполнения самостоятельных заданий у обучающихся применяется лично ориентированный подход в обучении с элементами научно-исследовательской деятельности, с активизацией познавательной деятельности. Используется элементы «Портфолио» - технология работы с результатами учебно-познавательной деятельности студентов, анализ и оценка образовательных результатов, повышение уровня осознания, понимания и самооценки результатов образовательной деятельности.

## **6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

Учебная работа по дисциплине «Базовая физическая культура» построена на основе балльно-рейтинговой системы контроля.

В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляются в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывая выполнение заданий по самостоятельной работе, знаний и умений в результате изучения учебной дисциплины с целью иметь способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 6

№ п/п	Наименование оценочного материала (ОМ)	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде
1	Контрольное задание	Средство контроля, организованное как самостоятельная работа студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Перечень тем для написания реферата (разд. 6.1.1)
2	Дневник самостоятельной работы студента	Заполнение дневника самостоятельной работы проводится студентом в течение каждого семестра на протяжении изучения дисциплины и характеризует уровень физического развития, физической подготовленности, уровня здоровья и практических рекомендаций по здоровьезберегающим технологиям будущей профессиональной деятельности.	Дневник самостоятельной работы студента (разд. 6.1.2)
3	Зачет	Средство промежуточного контроля усвоения разделов дисциплины, организованное в виде собеседования преподавателя и обучающегося.	Перечень вопросов к зачету, итоговые критерии оценивания (разд. 6.1.3)

### **6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности**

#### **6.1.1. Примерная тематика контрольных заданий по дисциплине «Базовая Физическая культура»**

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
11. Организация физического воспитания в вузе.
12. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
13. Возрастные особенности развития физических качеств юношей.

14. Возрастные особенности развития физических качеств девушек.
15. Сила. Средства и методы развития силы.
16. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
17. Двигательный режим и его значение.
18. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
19. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
20. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
22. Основы спортивной тренировки.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
24. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
25. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
26. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
27. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
28. Адаптация к физическим упражнениям.
29. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
30. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
31. История развития физической культуры как дисциплины.
32. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
33. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
34. Процесс организации здорового образа жизни.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
37. Особенности ЛФК, корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
38. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
39. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
40. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
41. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
42. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
43. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
44. Ловкость. Средства и методы развития координационных способностей.
45. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
46. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
47. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
48. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
49. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
50. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

### **6.1.2. Дневник самостоятельной работы студента**

Заполнение дневника самостоятельной работы проводится студентом в течение каждого семестра на протяжении изучения дисциплины и включает 5 разделов. По окончании освоения дисциплины «Базовая физическая культура», в конце 4 семестра студент на основании данных, представленных в Дневнике, отчитывается о выполнении контрольных заданий. Студент должен выполнить задания и контрольные нормативы, с учётом состояния здоровья.

1. Дневник состоит из 5 заданий, которые выполняются и заполняются студентом самостоятельно по окончании 1, 2, 3 и 4 семестра:

Задание I.

Проанализировать характер своей двигательной активности в течение каждого семестра и выбрать один из четырех предложенных вариантов, соответствующий образу жизни обучающегося, состоянию здоровья и привычкам. В графе Анализ двигательной активности за 4 семестр, проанализировать свою двигательную активность.

#### Задание II.

В конце каждого семестра самостоятельно выполнить измерения показателей, используемых при самоконтроле, согласно предложенным рекомендациям.

Полученный результат заносится в соответствующую графу и оценивается по соответствию к среднестатистическим показателям (если они есть). Например: АД – 110/60 (в пределах нормы).

#### Задание III.

Ознакомиться с правилами подсчета предложенных индексов и проб. Пользуясь данными своих измерений, посчитать и проанализировать их соответствие стандартам.

#### Задание IV.

Выбрать 5 контрольных нормативов, позволяющих охарактеризовать уровень физической подготовленности обучающихся с учетом состояния здоровья. Обязательным требованием выполнения контрольных нормативов является предварительная разминка. В конце каждого семестра необходимо их выполнить и оценить результаты в баллах. Проследить динамику физической подготовленности по полученным результатам за 4 семестра.

#### Задание V.

Провести профессиографический анализ будущей профессиональной деятельности в соответствии с требованиями и составить комплекс физических упражнений для физкультурной паузы.

2. Максимальная «стоимость» выполнения одного задания составляет 10 баллов (Всего 50 баллов), минимальная – 5 баллов (Всего 25 баллов).

### **6.1.3. Перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию (зачёт) по дисциплине «Базовая физическая культура»**

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
8. Средства физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
10. Сила. Средства и методы развития силы.
11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля.
17. Двигательный режим бакалавра (психолога, соц. работника, соц. педагога, юриста, социолога, экономиста, программиста и др.).
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Массовый спорт: его цели, задачи и различия.
20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.
21. Лечебная физическая культура при заболеваниях.

22. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.

23. Значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов в выбранной специальности.

## 6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка, выставляемая в соответствии со следующими критериями.

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется **балльно-рейтинговая** система контроля и оценки успеваемости студентов.

В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

Таблица 7

Виды контроля	Форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Текущий контроль	Заполнение дневника самостоятельной работы по «Базовой физической культуре»	25	50
Промежуточный контроль	Подготовка контрольного задания (реферат по избранной теме)	15	25
Промежуточная аттестация	Перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию	15	25
	<b>Всего</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Промежуточный контроль – зачет в конце курса.

Оценка за семестр определяется как сумма баллов по всем разделам учебной деятельности: заполнения дневника самоконтроля в течение каждого семестра, защита реферата, ответы на вопросы к зачету. По итогам всех разделов выводится общий средний балл.

«**Зачтено**» выставляется при набранных баллах не менее 55.

«**Не зачтено**» выставляется при балле ниже 55.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с.

2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.

### 7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Макарова Э.В. Лечебное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие / Э. В. Макарова, А. Н. Мелентьев. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2016. - 94 с.

2. Медицинские проблемы массовой физической культуры. Врачебный контроль и самоконтроль: метод. указ. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2010. - 10 с.

3. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. – 254 с.

4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. – 478.

5. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Физическая культура: Учебное пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 119 с.
6. Дубатовкин В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета: Методические рекомендации/ Москва, 2007.
7. Мелентьев А.Н., Корнишин И.И., Корнишина С.Н., Дубатовкин В.И. Контрольные нормативы и рекомендации по написанию рефератов для студентов очной формы обучения.. Учебно-методическое пособие. – Москва 2020, 36 с.
8. Чешихина В.В., Никифорова О.Н. Содержание и организация самостоятельной работы студентов специальной медицинской группы по физической культуре: Учебно–методическое пособие / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова. М.: РГАУ-МСХА, 2016. 109 с.

### **7.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки России от 05.04.2017 N 301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры";
3. Инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений, утверждённая приказом Минобрнауки России от 01.12.1999 № 1025;
4. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки РФ 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн).

### **7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ**

1. Мелентьев А. Н. Развитие скоростных качеств у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре: методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры / А. Н. Мелентьев, М. Г. Баранов, С. И. Тикланов. - Москва: РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева, 2014. - 38 с.
2. Никитченко С.Ю. Силовая подготовка студентов. Методические рекомендации для студентов и преподавателей физической культуры. - Москва: ФГБОУ ВПО РГАУ МСХА имени К.А. Тимирязева, 2014.

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура" для высших учебных заведений (открытый доступ).
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры (открытый доступ).
3. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры (открытый доступ)
4. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала (открытый доступ).
5. <http://kzg.narod.ru/>- Журнал «Культура здоровой жизни» (открытый доступ).
6. <http://www.afkonline.ru/> - Журнал «Адаптивная физическая культура» (открытый доступ).
7. <http://library.timacad.ru/elektronnyy-katalog> (открытый доступ)

### **9. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины**

*Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.*

Самостоятельная работа студента по выполнению учебного плана является основой обучения на заочном отделении. Самостоятельная работа студентов – планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа

выполняет ряд функций: развивающую; информационно-обучающую; ориентирующую и стимулирующую; воспитывающую; исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса: 1. Изучение первоисточников и другой учебной литературы; 2. Проработка учебного материала (учебной, методической и научной литературе); 3. Работа с контрольными заданиями и вопросами для самопроверки и самоконтроля.

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса изучить рекомендуемую литературу и предлагаемые задания для освоения полученных заданий и подготовки материала. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся может задать преподавателю на этапах текущей консультации, в онлайн режиме. Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться электронной библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному контролю может оказать имеющийся на образовательном портале учебно-методический материал. Он же может использоваться для подготовки рефератов.

## 9. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине

С целью эффективного преподавания дисциплины «Базовая физическая культура» преподаватель должен *владеть*: нормативно-правовой базой организации учебного процесса по дисциплине «Базовая физическая культура»; системой оценкой успеваемости студента; современными методиками обучения (с использованием информационных технологий); современными оздоровительными технологиями; методами организации учебно-исследовательской работы; интерактивными методами обучения; навыками организации дистанционного обучения; методикой создания презентаций.

В процессе освоения дисциплины преподавателю необходимо формировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре у каждого студента, путем применения средств и методов физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности студента.

Применять здоровьесберегающие технологии в своей профессиональной деятельности, уметь оценить уровень индивидуального физического здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Контрольные занятия проходят в виде теоретического зачёта, который складывается из оценки по всем разделам учебной деятельности: заполнения дневника самоконтроля в течение каждого семестра, защита реферата, ответы на вопросы к зачету.

Преподаватель предоставляет студентам 10 минут времени для защиты реферата и ответов на вопросы к зачёту.

Преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности, на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

**Программу разработали  
Макарова Э.В., д.н., доцент**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Дубатовкин В.И. старший преподаватель**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## РЕЦЕНЗИЯ

### на рабочую программу дисциплины (Б1.О.ДВ.01.01) «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование (квалификация выпускника – бакалавр)

Лысенко Екатериной Евгеньевной, профессором кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», кандидатом психологических наук (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы дисциплины «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре физической культуры (разработчик – Макарова Элина Владимировна, заведующий кафедрой физической культуры, доктор наук, доцент и Дубатовкин Владислав Иванович, старший преподаватель кафедры физической культуры).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа дисциплины «Базовая физическая культура» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование. Программа содержит все основные разделы, соответствует требованиям к нормативно-методическим документам.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части учебного цикла – Б1.

Представленные в Программе цель дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.

В соответствии с Программой за дисциплиной «Базовая физическая культура» закреплена 1 универсальная компетенция. Дисциплина «Базовая физическая культура» и представленная Программа способна реализовать их в объявленных требованиях.

Результаты обучения, представленные в Программе в категориях знать, уметь, владеть соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

Общая трудоёмкость дисциплины «Базовая физическая культура» составляет 328 часов без зачетных единиц.

Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Дисциплина «Базовая физическая культура» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебных планов по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий, используемые при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Программа дисциплины «Базовая физическая культура» предполагает самостоятельную работу. Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Форма промежуточного контроля знаний студентов, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета, что соответствует статусу дисциплины, как дисциплины обязательной части учебного цикла – Б1. ФГОС ВО направления 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.

Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 2 источника (базовый учебник), дополнительной литературой – 8 наименований, периодическими изданиями – 4 источников со ссылкой на электронные ресурсы, Интернет-ресурсы – 7 источников и соответствует требованиям ФГОС ВО направления 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование.

Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Базовая физическая культура» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Методические рекомендации студентам и методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине дают представление о специфике обучения по дисциплине «Базовая физическая культура».

#### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура и содержание рабочей программы дисциплины «Базовая физическая культура» ОПОП ВО по направлению 35.03.10 Ландшафтная архитектура Направленность: Ландшафтное проектирование, разработанная заведующим кафедрой физической культуры, доктором наук, доцентом Макаровой Э.В. и старшим преподавателем кафедры физической культуры, Дубатовкиным В.И. соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленных компетенций.

Рецензент: Лысенко Е.Е., кандидат психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева»

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

