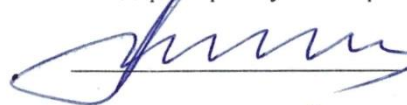


Факультет лесного хозяйства, лесопромышленных технологий и садово-паркового строительства
Кафедра физической культуры и спорта (К-8)

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной работе МФ, д.т.н.

 Макуев В.А.

« 29 » апреля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки
35.03.10 «Ландшафтная архитектура»

Направленность подготовки
Ландшафтная архитектура и садово-парковое строительство

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения – заочная

Срок освоения – 5 лет

Курс – II, III

Трудоемкость дисциплины:

Всего часов – 328 час.

Из них:

Аудиторная работа – 4 час.

Из них:

практических занятий – 4 час.

Самостоятельная работа – 324 час.

Формы промежуточной аттестации:

зачет – III курс


Мытищи, 2019 г.

Рабочая программа составлена на основании ОПОП ВО, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, направленностью подготовки, нормативными документами Министерства науки и высшего образования, университета и локальными актами филиала.

Авторы:

Ст. преподаватель МФ, кафедра
«Физическая культура и спорт»

(должность, ученая степень, ученое звание)



«24» февраль 2019 г.
(подпись)

Е.В.Шишкова

(Ф.И.О.)

Ст. преподаватель МФ, кафедра
«Физическая культура и спорт»

(должность, ученая степень, ученое звание)


«24» февраль 2019 г.
(подпись)

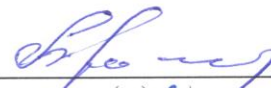
Г.И.Савенкова

(Ф.И.О.)

Рецензент:

Доцент, к.т.н.

(должность, ученая степень, ученое звание)


«24» февраль 2019 г.
(подпись)

А.В.Хроменко

(Ф.И.О.)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта» МФ

Протокол № 09 от «24» февраль 2019 г.

Заведующий кафедрой

(ученая степень, ученое звание)


(подпись)

В.И. Шалимов

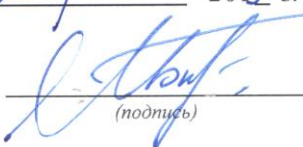
(Ф.И.О.)

Рабочая программа одобрена на заседании Совета факультета Лесного хозяйства, лесопромышленных технологий и садово-паркового строительства

Протокол № 03/03-19 от «1» март 2019 г.

Декан факультета,
к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)



(подпись)

М.А. Быковский

Рабочая программа соответствует всем необходимым требованиям, электронный вариант со всеми приложениями передан в отдел образовательных программ МФ (ООП МФ)

Начальник ООП МФ,
к.т.н., доцент

(ученая степень, ученое звание)


«29» апрель 2019 г.
(подпись)

А.А. Шевляков

(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВЫПИСКА ИЗ ОПОП ВО	4
1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	5
1.1. Цель освоения дисциплины	5
1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1. Тематический план	7
3.2. Учебно-методическое обеспечение для контактной работы обучающихся с преподавателем	7
3.2.1. Содержание разделов дисциплины, объем в лекционных часах	7
3.2.2. Методико-практические занятия	8
3.2.3. Лабораторные работы	9
3.2.4. Инновационные формы учебных занятий	9
3.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
3.3.1. Расчетно-графические работы и домашние задания	9
3.3.2. Рефераты	9
3.3.3. Контрольные работы	10
3.3.4. Рубежный контроль	10
3.3.5. Другие виды самостоятельной работы	10
3.3.6. Курсовой проект или курсовая работа	10
4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
4.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся	11
4.2. Промежуточная аттестация обучающихся	11
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12

Выписка из ОПОП ВО по направлению подготовки 35.03.10 «Ландшафтная архитектура», направленности подготовки «Ландшафтная архитектура и садово-парковое строительство» для учебной дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорта»:

Индекс	Наименование дисциплины и ее основные разделы	Всего часов
Б1.О.22	Элективные курсы физической культуры и спорта Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	328

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», входящей в вариативную часть Блока Б1, состоит в формировании физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности. Основными частями структуры элективных курсов физической культуры и спорта является развитие содержательно-операционального, практико-деятельностного, мотивационного и эмоционально-волевого компонентов личности обучающегося.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ОПОП ВО по данному направлению и направленности подготовки процесс обучения по данной дисциплине направлен на формирование следующих планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся и их индикаторов), установленных образовательной программой:

Код и наименование компетенции (результата освоения образовательной программы)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
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, соблюдает нормы здорового образа жизни
	УК-7.2. Использует знание основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (ЗУНов), соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: – правила и способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре и спорту различной целевой направленности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
	Уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры; – контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом; – контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом
	Владеть: – методами и средствами контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после занятий физической культурой и спортом

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7.2. Использует знание основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий ее реализации	Знать: – теоретические, методологические и практические основы физической культуры и спорта, ее значение и место в укреплении здоровья, выборе здорового образа жизни, профилактике заболеваний и вредных привычек; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек
	Уметь: – использовать методы и средства физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	Владеть: – средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Объем дисциплины: в академических часах – 328 ак.час.

Вид учебной работы	Часов	Курсы	
	всего	II	III
Общая трудоемкость дисциплины:	328	162	166
Аудиторная работа обучающихся с преподавателем:	4	2	2
Практические занятия (Пз)	4	2	2
Самостоятельная работа обучающихся:	324	160	164
Проработка учебного материала, изучение рекомендуемой литературы, подготовка к сдаче обязательных тестов определения физической подготовки и контрольных тестов (Пр) – 2	324	160	164
Написание рефератов для обучающихся специальной медицинской группы (Р) – 1	+	+	+
Форма промежуточной аттестации	Зач	-	Зач

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из часов на аудиторную работу обучающихся с преподавателем.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы дисциплины	Формируемые компетенции или их части	Аудиторные занятия	Текущий контроль результатов обучения и промежуточная аттестация, баллов по модулям (мин./макс.)
			Пз, час	
II курс				
1.	Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	УК-7.1; УК-7.2	2	60/100
ИТОГО				60/100
III курс				
1.	Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений	УК-7.1; УК-7.2	2	60/100
ИТОГО				60/100

3.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ

На аудиторную работу обучающихся с преподавателем, согласно учебному плану, отводится – 4 часа.

Аудиторная работа обучающихся с преподавателем включает в себя:

– Практические занятия – 4 часов.

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из часов на аудиторную работу обучающихся с преподавателем.

3.2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ, ОБЪЕМ В ЛЕКЦИОННЫХ ЧАСАХ (Л) – 0 ЧАСОВ

Лекции учебным планом не предусмотрены.

3.2.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (МПЗ) – 4 ЧАСОВ

Проводится 4 часа практических занятий по следующим темам:

№ п/п	Тема практического занятия (семинара) и его содержание	Объем, часов	Раздел дисциплины	Виды контроля текущей успеваемости
II курс				
1	Общая физическая подготовка Обучение двигательным действиям и развитие основных физических качеств (силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости). Тренировки. Сдача обязательных тестов определения физической подготовленности Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки. Сдача контрольных тестов	2	1	пТ; пСб
Итого за II курс		2	1	пТ; пСб
III курс				
1	Общая и специальная физическая подготовка по выбранному виду спорта или системе физических упражнений Изучение основ спортивной техники. Совершенствование техники и тактики вида спорта или системы физических упражнений. Тренировки. Сдача контрольных тестов	2	1	пТ; пСб
Итого за 3 семестр		2	1	пТ; пСб

3.2.3. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛР) – 0 ЧАСОВ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

3.2.4. ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

При изучении данной дисциплины применяются следующие инновационные формы учебных занятий:

- работа в команде (в группах);
- выступление студента в роли обучающего.

3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

На самостоятельную работу обучающихся, согласно учебному плану, отводится – 324 часа.

Самостоятельная работа студентов включают в себя:

1. Проработка учебного материала, изучение рекомендуемой литературы, подготовка к сдаче обязательных тестов определения физической подготовки и контрольных тестов – 324 часа.

Часы на внеаудиторные виды контактной работы обучающихся с преподавателем выделяются из самостоятельной работы обучающихся и часов, выделенных на промежуточную аттестацию, в соответствии с нормативами нагрузки преподавателей, утверждаемыми в университете ежегодно.

3.3.1. РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (РГР) И ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ (ДЗ) – 0 ЧАСОВ

Расчетно-графические работы и домашние задания рабочей программой не предусмотрены.

3.3.2. РЕФЕРАТЫ – 0 ЧАСА

Рефераты для обучающихся всех групп, кроме обучающихся специальной медицинской группы, рабочей программой не предусмотрены.

Для обучающихся специальной медицинской группы предусмотрено выполнение рефератов (за счет часов на самостоятельную подготовку к практическим занятиям).

Рекомендуемые темы рефератов:

1. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам.
3. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
4. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Проблема сколиоза среди молодёжи.
7. Физкультура для здоровья человека.
8. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
9. Основные системы оздоровительной физической культуры.
10. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
11. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
12. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Физическое состояние женского организма.
15. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
16. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
17. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные

- мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
18. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
 19. Здоровье и двигательная активность студента.
 20. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
 21. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями применение средств физической культуры при гипертонии.
 22. Закаливание, как средство укрепления здоровья.
 23. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
 24. Физическая культура и спорт в современном обществе.
 25. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
 26. Биологические и физиологические изменения под воздействием активных двигательных нагрузок.
 27. Плавание как оздоровительный в двигательной активности.
 28. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
 29. Физическая нагрузка индивидуальные режимы нагрузок для самостоятельных занятий.
 30. Основы здорового образа жизни студента.
 31. Физическая культура в обеспечении здоровья.
 32. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.
 33. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.
 34. Здоровый образ жизни и его составляющие.
 35. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента.
 36. Роль и место физической культуры в системе высшего профессионального образования.
 37. Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
 38. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
 39. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.
 40. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и других средств физической культуры.
 41. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
 42. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
 43. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы.
 44. Здоровье и двигательная активность студента.
 45. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
 46. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии.
 47. Оздоровительная ходьба как способ повышения двигательной активности.
 48. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
 49. Физическая культура и спорт в современном обществе.
 50. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

3.3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (Кр) – 0 ЧАСОВ

Контрольные работы рабочей программой не предусмотрены.

3.3.4. РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (РК) – 0 ЧАСОВ

Рубежный контроль рабочей программой не предусмотрен.

3.3.5. ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (Др) – 0 ЧАСОВ

Другие виды самостоятельной работы рабочей программой не предусмотрен.

3.3.6. КУРСОВОЙ ПРОЕКТ (КП) ИЛИ КУРСОВАЯ РАБОТА (КР) – 0 ЧАСОВ

Курсовой проект или курсовая работа учебным планом не предусмотрены.

4. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные средства по всем заявленным в рабочей программе видам аудиторных занятий обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся, формам контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденные критерии оценки по ним и методика начисления рейтинговых баллов, а также перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций обучающихся, установленных ФГОС ВО или их элементов) и отнесенные к ним планируемые результаты обучения (знания, умения и навыки), представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине, который сформирован как отдельный документ.

4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки текущей успеваемости используются следующие формы текущего контроля:

№ п/п	Раздел дисциплины	Форма текущего контроля	Формируемые компетенции	Текущий контроль результатов обучения, баллов (мин./макс.)
II курс				
1	1	Сдача обязательных тестов определения физической подготовленности	УК-7.1; УК-7.2	55/90
2	1	Проведение собеседования	УК-7.1; УК-7.2	5/10
Итого:				60/100
III курс				
1	1	Сдача контрольных тестов	УК-7.1; УК-7.2	55/90
2	1	Проведение собеседования	УК-7.1; УК-7.2	5/10
Итого:				60/100

Обучающиеся, не выполнившие в полном объеме установленных требований и не набравшие суммарное количество рейтинговых баллов по текущему контролю успеваемости выше минимально установленных, не допускаются к промежуточной аттестации по данной дисциплине, как не выполнившие график учебного процесса по данной дисциплине.

4.2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки результатов изучения дисциплины используются следующие формы промежуточной аттестации:

Курс	Разделы дисциплины	Форма промежуточного контроля	Проставляется ли оценка в приложение к диплому	Промежуточная аттестация, баллов (мин./макс.)
III	1	Зачет	да	-

Обучающийся, выполнивший все предусмотренные учебным планом задания, сдавший все контрольные мероприятия по текущему контролю результатов обучения и прошедший промежуточную аттестацию, получает итоговую оценку по дисциплине за семестр в соответствии со шкалой:

Рейтинг	Оценка на экзамене, дифференцированном зачете	Оценка на зачете
85 – 100	отлично	зачтено
71 – 84	хорошо	зачтено
60 – 70	удовлетворительно	зачтено
0 – 59	неудовлетворительно	не зачтено

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная и дополнительная литература, учебные и учебно-методические пособия для подготовки к контактной работе обучающихся с преподавателем и для самостоятельной работы обучающихся, нормативные документы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и другие электронные информационные источники, необходимые для освоения дисциплины, их количество и наличие в библиотеке, ЭБС, на кафедре, распределение по разделам (темам) дисциплины, всем запланированным видам аудиторной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работе обучающихся, представлены в карте обеспеченности литературой, которая сформирована как отдельный документ и является приложением к рабочей программе для очной формы обучения.

Вопросы, вынесенные для оценки результатов изучения дисциплины на промежуточную аттестацию, материально-техническое обеспечение, информационные технологии, программное обеспечение, электронно-библиотечные системы, электронные образовательные среды, информационные справочные системы, раздаточный материал и другие средства, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, приведены в рабочей программе дисциплины для очной формы обучения.