

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЛП

УТВЕРЖДАЮ /М.Н. Волдаев/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

17.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.1.3 Физическая культура и спорт**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

09.03.02 Информационные системы и технологии

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Информационные системы и технологии в лесном  
комплексе

Курс 1  
Семестр 1

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	<u>72 / 2</u>	часов/зачетных единиц
Лекции	<u>18</u>	часов
Лабораторные работы	<u>-</u>	часов
Практические занятия	<u>18</u>	часов
Иная контактная работа	<u>-</u>	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	<u>36</u>	часов
Контактная работа по экзамену	<u>-</u>	часов
Курсовой проект (работа)	<u>-</u>	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	<u>36</u>	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	<u>-</u>	часов
Экзамен	<u>-</u>	семестр
Зачет	<u>1</u>	семестр
БРК, ДЗ	<u>-</u>	семестр

                      
(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 09.03.02 Информационные системы и технологии

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.И. Рыбаков
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
12.01.2022	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Т.А. Конюхова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Д.И. Мухортов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Чернов Андрей Павлович, директор ООО «Новатор-С»

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 17.02.2022 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> на уровне понимания: социальной значимости регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности.научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья <b>умения:</b> подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий обеспечение в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. владение: <b>навыки:</b> навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности, практическими навыками здорового образа и спортивного стиля жизни.

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих дисциплинах: Общая физическая подготовка (УК-7); государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: лекционные занятия, практические занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: классическая лекция, задания

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	УК-7
Лекция. Основы ЗОЖ	18	
Практическое занятие. ОФП при занятиях ФК	18	

## Блок А

Инструкция по выполнению заданий 1-3: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например:

№ задания	Вариант ответа
-----------	----------------

1 1-А, 2-Б, 3-В

Установите соответствие между протяженностью и видом дистанции.

1.	Столбец 1	1. 400 метров
----	-----------	---------------

2. 1500 метров

3. 3000 метров	Столбец 2
----------------	-----------

А) в легкой атлетике, марафонская дистанция;

Б) средняя дистанция;

В) короткая дистанция;

Г) длинная дистанция. 1 – В

2-Б

 $3 - \Gamma$ 

Установите соответствие между физическим качеством и его определением.

2. Столбец 1

## 1. Сила

## 2. Быстрота

3. Выносливость	Столбец 2
-----------------	-----------

А) способность человека выполнять работу в течение длительного времени;

Б) способность человека выполнять движение в максимально короткий срок;

В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;  
Г) способность выполнять движение с большой амплитудой. 1

-B

2-Б

3 - A

Установите соответствие между физическим качеством и его определением.

3. Столбец 1

## 1. Гибкость

## 2. ЛОВКОСТЬ

3. Быстрота      Столбец 2

А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

Б) способность выполнять движение с большой амплитудой;

В) способность выполнять движение в максимально короткий срок:

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением

3. Ушибом 3

12. Острая боль с быстрым развитием отека и нарушением

<p>движения в суставе называется...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ушиб</li> <li>2. Перелом</li> <li>3. Растяжение 3</li> </ol> <p>13. Нарушение целостности кости называется...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ушиб</li> <li>2. Перелом</li> <li>3. Растяжение 2</li> </ol> <p>14. Физическая подготовка направлена на...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование движений</li> <li>2. Вооружение способами борьбы</li> <li>3. Укрепление здоровья 3</li> </ol> <p>15. Закаливания не бывает...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Водным.</li> <li>2. Воздушным.</li> <li>3. Солнечным.</li> <li>4. Ночным. 4</li> </ol>		
<p>Блок Б</p> <p>Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.</p> <p>16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс</p> <p>17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок</p> <p>18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр</p> <p>19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года</p> <p>20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды оказывается в положение «вне игры» называется... Офсайд</p>		
Иная контактная работа: зачет	36 0	

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. **Занятия лекционного типа** дают систематизированные знания по дисциплине, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение  
Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет. Объем реферативной

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
2.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf</a>
3.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет".	7 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_medititsinskikh_gruppakh_2022.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_medititsinskikh_gruppakh_2022.pdf</a>



	Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	
4.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-методическое пособие : [для преподавателей, студентов, тренеров] / И. И. Рыбаков; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf</a>
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (I)	Комплект учебной мебели (1)	Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Агент Dr.Web, Microsoft Office Standard

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с

технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

## 7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

## Зачетные нормативы по физической подготовленности для студентов

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка в баллах					
			Юноши			Девушки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,9	4,8-4,7	4,2	5,9	5,8-5,3	4,8
		Бег 60 м, с	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
2.	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	10,0	9,8	9,6	11,2	11,0	10,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	200	205-220	240	170	175-190	210
			14,4		13,1	17,8	17,0	16,4
		Бег 100 м., с.	40	13,6	50	120	130	140
		Прыжки через скамейку за 30 с., раз.		45				
		Прыжки через скакалку за 1 мин., раз.						
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		Бег 3000 м., мин. с.	14.30		12.00	13.10	10.50	10.20
		Бег 2000 м., мин. с.	27.00	13.40	22.00	21.00	19.30	18.00
		Бег на лыжах 3 км		25.30				
		Бег на лыжах 5 км						
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	9-12	15	7	12-14	16

6.	Динамические силовые	Отжимания в упоре лежа, раз	40	41	42	16	17	18
			10	12	15	10	13-15	18
	Статические силовые	Подтягивание на в/п – мальчики	20	22	26	19	21	24
		на н/п –девочки, раз	48	49-51	52	40	41-42	45
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с., раз.						
		Вис на перекладине, с						

1. Физическая культура — это:

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

3. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.; б) 80-84 уд./мин.; в) 60-80 уд./мин.

4. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

5. Физическое упражнение — это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б) один из методов физического воспитания;
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

6. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий; б) степенью преодолеваемых трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

7. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а) 180-200 уд./мин.; б) 170-180 уд./мин.; в) 140-160 уд./мин.

8. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями?

9. Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении?

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

## Зачетные нормативы по физической подготовленности для студентов

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка в баллах					
			Юноши			Девушки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,9	4,8-4,7	4,2	5,9	5,8-5,3	4,8
		Бег 60 м, с	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
2.	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	10,0	9,8	9,6	11,2	11,0	10,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	200	205-220	240	170	175-190	210
			14,4		13,1	17,8	17,0	16,4
		Бег 100 м., с.	40	13,6	50	120	130	140
		Прыжки через скамейку за 30 с., раз.		45				
		Прыжки через скакалку за 1 мин., раз.						
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		Бег 3000 м., мин. с.	14.30		12.00	13.10	10.50	10.20
		Бег 2000 м., мин. с.	27.00	13.40	22.00	21.00	19.30	18.00
		Бег на лыжах 3 км		25.30				

		Бег на лыжах 5 км						
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	9-12	15	7	12-14	16
6.	Динамические силовые	Отжимания в упоре лежа, раз	40	41	42	16	17	18
			10	12	15	10	13-15	18
	Статические силовые	Подтягивание на в/п – мальчики	20	22	26	19	21	24
		на н/п –девочки, раз	48	49-51	52	40	41-42	45
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с., раз.						
	Вис на перекладине, с							

1. Физическая культура — это:

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

2. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

3. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.; б) 80-84 уд./мин.; в) 60-80 уд./мин.

4. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

5. Физическое упражнение — это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б) один из методов физического воспитания;
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

6. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий; б) степенью преодолеваемых трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

7. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а) 180-200 уд./мин.; б) 170-180 уд./мин.; в) 140-160 уд./мин.

8. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями?

9. Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении?