

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.1.2.20 Общая физическая подготовка

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

35.03.01 Лесное дело

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Лесное хозяйство

Курс 1, 2, 3
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 35.03.01 Лесное дело

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	Д.И. Мухортов
		(И.О. Фамилия)

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

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

Эксперт(ы): Глушкова Юлия Павловна, начальник отдела лесных ресурсов Министерства природных ресурсов, экологии и охраны окружающей среды Республики Марий Эл

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	знания: на уровне понимания: социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности умения: обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. навыки: методами своевременной диагностики конфликтных ситуаций, демонстрировать социально ответственное поведение, активную жизненную позицию и широким спектром знаний, умений, навыков

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих 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: процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

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 упражнением и видом спорта.

1. Столбец 1

1. Опорный прыжок.

2. Прыжок в высоту.

3. Прыжок на батуте. Столбец 2

А) Вид плавания.

Б) Вид акробатики.

В) Вид легкой атлетики.

Г) Вид спортивной гимнастики.

Установите соответствие между терминами и их содержанием.

2. Столбец 1

1. Реабилитация.

2. Реанимация.

3. Регенерация. Столбец 2

А) Расслабление;

Б) Обновление структур организма;

В) Действия направленные на восстановление угасающих функций;

Г) Лечебно – восстановительные мероприятия. –

Установите соответствие между временем игры и видом спорта.

3. Столбец 1

1. 90 минут.

2. 60 минут.

3. 40 минут. Столбец 2

А) Время игры в хоккей;

Б) Время игры в волейбол;

В) Время игры в баскетбол;

Г) Время игры в футбол.

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

4. Форма занятия в физическом воспитании, направленная на достижение спортсменом высоких результатов

- | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Спортивные достижения. 2. Спортивные движения. 3. Спортивная форма. 4. Спортивная тренировка. 5. Состояние готовности спортсмена к достижению высоких результатов называется... 1. Спортивная тренировка. 2. Спортивные движения. 3. Спортивная форма. 4. Спортивные достижения. 6. Какой снаряд не относится к спортивной мужской гимнастике... <ol style="list-style-type: none"> 1. Штанга. 2. Акробатический ковер. 3. Кольца. 4. Конь с ручками. 7. Какой снаряд не относится к спортивной женской гимнастике... <ol style="list-style-type: none"> 1. Бревно. 2. Обруч. 3. Разновысотные брусья. 4. Акробатический ковер. 8. Запрещенным техническим приемом при игре в волейбол является... <ol style="list-style-type: none"> 1. Нападающий удар 2. Бросок 3. Блок 4. Скидка 9. Запрещенным техническим приемом при игре в баскетбол является... <ol style="list-style-type: none"> 1. Пронос мяча. 2. Бросок мяча. 3. Передача мяча. 4. Подбор мяча. 10. Запрещенным техническим приемом при игре в футбол является... <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по мячу. 2. Остановка мяча. 3. Подкат. 4. Блокировка. 11. Путь или способ решения спортивной задачи называется... <ol style="list-style-type: none"> 1. Принцип. 2. Форма. 3. Вид. 4. Метод. 12. Основным «инструментом» решения задач, называется... <ol style="list-style-type: none"> 1. Средство. 2. Метод. 3. Тактика. 4. Техника. | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

называется...		
1. Форма.		
2. Тип.		
3. Принцип.		
4. Средство.		
14. Способ организации решения задачи называется...		
1. Принцип.		
2. Форма.		
3. Метод.		
4. Средства.		
15. Набор приемов входящих в арсенал спортсмена необходимых для достижения цели, называется...		
1. Тактическим приемом.		
2. Техническим приемом.		
3. Техничко-тактическим приемом.		
4. Средством.		
Блок. Б		
Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16. Периодизация олимпийского цикла...		
17. Родина олимпийских игр является...		
18. Сколько колец на олимпийской эмблеме...		
19. Какая обувь должна быть на уроке физической	72	
Иная контактная работа:	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата		
Секреты народной медицины Кореи	72	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата		
Секреты народной медицины Японии	72	
Иная контактная работа:	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата Секреты народной медицины Вьетнама	72	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
общая физическая подготовка		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата Секреты народной медицины Китая	40	
Иная контактная работа:	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. 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 , подготовку реферата, написание эссе и т.д., (объем реферативной работы 12 - 15 страниц.)

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
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	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". Йошкар-	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf

	Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	
2.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
3.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru

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)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Агент Dr.Web, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise

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. 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.

Защита реферативной работы

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация 1 семестр			Аттестация 2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. 1. Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+			+	
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+				+	
или упражнение Бёрпи					+			+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+				+	
5.Челночный бег 3x10м (сек)	7.1	7.7	8.0	+				+	

6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10	+			+
7.Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33				+
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33	+			
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0				+
1. Посещение				+	+	+	+
1. Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+	+
1. Участие в конференциях				+	+	+	+
13.Дополнительные занятия в спортивных секциях				+	+	+	+

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация 1 семестр			Аттестация 2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. 1. Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
2. Бег 500 м (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине (кол-во раз)	18	12	10						
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+				+	
или упражнение «планка»	1.30	1.00	0.40		+			+	

(мин.,сек.)

4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+	+
5.Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	+	+
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170	+	+
7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14		+
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32	+	+
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15		+

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации
Сдача реферативной работы

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ студентов

2. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
3. Социальные аспекты здоровья человека.
4. Православные каноны здоровья.
5. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
6. Языческие каноны здоровья.
7. Мусульманские каноны здоровья.
8. Семья и формирование ЗОЖ.
9. Семья и семейные фитнес.
10. Семья и здоровье детей.
11. Биоритмы и здоровье.
12. Родовая культура семьи и ЗОЖ.

13. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
14. Народные средства оздоровления.
15. Лечебные свойства древесины.
16. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
17. Репродуктивное здоровье молодежи.
18. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
19. Водные процедуры и здоровье.
20. Методика самостоятельного развития выносливости.
21. Методика самостоятельного развития силы.
22. Методика самостоятельного развития быстроты.
23. Методика самостоятельного развития ловкости.
24. Методика самостоятельного развития гибкости.
25. Стретчинг в режиме дня студента.
26. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
27. Пассивное курение и здоровье
28. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
29. Мышечный корсет и здоровье.
30. Гигиена тела и здоровье.
31. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
32. Легкие наркотики и здоровье.
33. Осанка и здоровье.
34. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
35. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
36. Потенциальная гимнастика и здоровье.
37. Сексуальное здоровье молодежи.
38. Природные факторы оздоровления.
39. Спорт в жизни молодежи.
40. Спорт и будущая профессия.
41. Акмеология спортивной деятельности.
42. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
43. Активный отдых зимой.
44. Активный отдых летом.

