

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.1.1.7 Физическая культура и спорт

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

35.03.01 Лесное дело

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Воспроизводство, защита и использование лесов

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) 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): Самосудов АЕ, , директор Филиала Федерального бюджетного учреждения "Российский центр защиты леса" "Центр защиты леса 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
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; умения: подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; 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 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

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Физическая культура и спорт	72	УК-7
Лекция. ЗОЖ	18	
Практическое занятие. ОФП на занятиях по ФК	18	

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 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	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

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> <p>1. Ушиб</p> <p>2. Перелом</p> <p>3. Растяжение 3</p> <p>13. Нарушение целостности кости называется...</p> <p>1. Ушиб</p> <p>2. Перелом</p> <p>3. Растяжение 2</p> <p>14. Физическая подготовка направлена на...</p> <p>1. Совершенствование движений</p> <p>2. Вооружение способами борьбы</p> <p>3. Укрепление здоровья 3</p> <p>15. Закаливания не бывает...</p> <p>1. Водным.</p> <p>2. Воздушным.</p> <p>3. Солнечным.</p> <p>4. Ночным. 4</p> <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>		
	36	
Иная контактная работа: зачет	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. **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 **подготовку реферата, написание эссе и т.д. для лиц с ОВЗ, объем реферативной работы 12 -15 страниц.** 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 .

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.	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
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 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf
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". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf
4.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-	23 / https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvit

	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.	ia_2014.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)	Комплект учебной мебели (1)	Агент Dr.Web, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Windows Enterprise, 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.

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

	Кросс 1км	Кросс 500м	Подтягивание на перекладине	Отжимание от пола	Бег 60м Муж.	Бег 60м жен.
35	2.53.0	1.32.0	35	60	7,5	8,8
34	2.56.0	1.33.0	33	56	7,6	8,9
33	2.57.0	1.34.0	31	52	-	-
32	2.59.0	1.35.0	29	48	7,7	9,0
31	3.01.0	1.36.0	27	44	-	-
30	3.02.0	1.37.0	25	40	7,8	9,1
29	3.04.0	1.38.0	24	39	-	-
28	3.06.0	1.39.0	23	38	7,9	9,2
27	3.08.0	1.40.0	22	37	-	9,3
26	3.10.0	1.41.0	21	36	8,0	9,4
25	3.12.0	1.42.0	20	35	8,1	9,5
24	3.14.0	1.43.0	19	33	-	9,6
23	3.16.0	1.44.0	18	31	8,2	9,7
22	3.18.0	1.45.0	17	29	8,3	9,8
21	3.19.0	1.46.0	16	27	-	-
20	3.20.0	1.47.0	15	25	8,4	9,9
19	3.24.0	1.51.0	14	24	8,5	10,0
18	3.28.0	1.55.0	13	23	8,6	10,1
17	3.32.0	1.59.0	12	22	8,7	10,2
16	3.36.0	2.03.0	11	21	8,8	10,3
15	3.40.0	2.07.0	10	20	8,9	10,4

14	3.44.0	2.11.0	9	19	9,0	10,5
13	3.48.0	2.15.0	8	18	9,1	10,6
12	3.52.0	2.19.0	7	17	9,2	10,7
11	3.56.0	2.23.0	6	16	9,3	10,8
10	4.00.0	2.27.0	5	15	9,4	10,9
9	4.04.0	2.31.0	-	14	9,5	11,0
8	4.08.0	2.35.0	-	12	9,6	11,1
7	4.12.0	2.39.0	4	10	9,7	11,2
6	4.16.0	2.43.0	-	-	9,8	11,3
5	4.20.0	2.47.0	-	-	9,9	11,4
4	4.24.0	2.51.0	-	-	10,0	11,5
3	4.28.0	2.55.0	3	9	10,1	11,6
2	4.32.0	2.59.0	2	7	10,2	11,7
1	4.36.0	3.03.0	1			

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации
сдача нормативов по физподготовке

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			+