

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан РТФ

УТВЕРЖДАЮ /А.Н. Дедов/
(Ф.И.О. декана (директора института))

02.02.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.16 Общая физическая подготовка

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

09.03.02 Информационные системы и технологии

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Интеллектуальные информационные системы и
технологии

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	160	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	160	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	168	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

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

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	А.А. Смойлов
(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	Н.В. Рябова
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	А.Н. Дедов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Пашукова СГ, директор филиала в РМЭ ПАО "Ростелеком"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 07.02.2022 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: Знает нормы здорового образа жизни умения: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности навыки: владеет навыками для формирования здорового образа жизни
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: Знает здоровьесберегающие технологии физической культуры для укрепления организма умения: Умеет использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности навыки: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

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: практические занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: самостоятельная работа, задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	72	УК-7
Практическое занятие. Лыжная подготовка	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1.Развитие общей выносливости. 2.Совершенствование ходов в лыжной подготовке. 3.Развитие гибкости	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	72	УК-7
Практическое занятие. Легкая атлетика, силовая гимнастика	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1.Программы по совершенствованию бега на короткие дистанции. 2. Работа над увеличением показателей по скоростно-силовой подготовке.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	72	УК-7
Практическое занятие. Тактическая и техническая подготовка в регби	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1.Изучение правил игры в регби 2.Ознакомление с учебным материалом по овладению технических навыков игры в регби.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	72	УК-7
Практическое занятие. Тактическая и техническая подготовка в волейболе	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1.Изучение правил игры в волейбол 2.Ознакомление с учебным материалом по овладению технических навыков игры в волейбол	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка	40	УК-7
Практическое занятие. Тактическая и техническая подготовка в гандболе	16	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение		
1.Изучение правил игры в ручной мяч		
2.Ознакомление с учебным материалом по овладению технических навыков игры ручной мяч	24	
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.

Практические занятия формируют физические навыки необходимые для сдачи нормативов по дисциплине. систематизированные знания по дисциплине, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время занятий рекомендуется обращать внимание на детали изучаемого навыка 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 тестирования предусмотренного рабочей программой кафедры.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

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.	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:	23 / https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiia_2014.pdf

	ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	
3.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
4.	Тихомиров, Геннадий Александрович. Физическое воспитание: основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 38 с. Экземпляры: всего 13.	13 / https://portal.volgatech.net/books/Tixomirov_fizicheskoe_vospitanie.pdf

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 (II)	Беговая дорожка электр. вт-3130 (1), Велотренажер CE-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ве7200 (1), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1), Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Тренажер тотал-тренинг инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

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	Зачтено

допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий
--

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.

Фонд оценочно-диагностических средств для текущего контроля порогового уровня физической подготовленности студентов

	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	5	10,3	11,8

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие Адаптация .

2. Понятие Биологический возраст.

3. Что понимается под термином Вентиляция легких.

4. Понятие Дыхание в структуре ЗОЖ.

5. Как рекомендовано, одеваться для лыжной прогулки при ветре и температуре «-16» градусов.

6. Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода.

7. Какие упражнения развивают выносливость.

8. Какие упражнения развивают гибкость.

9. Какие упражнения развивают силу.

10. Какие упражнения развивают скорость бега.

11. Перечислите виды спорта входящие в программу зимних Олимпийских игр не менее 10.

12. Обувь, рекомендованная для пробежки в зале, на беговой дорожке, шоссе и

пересечённой местности.

13. Чем в физиологическом аспекте являются кости скелета.

14. Функции межреберных мышц.

15. Понятие Мозг в регуляторной системе.

16. Что обеспечивает мышечный аппарат.

17. В чем заключается первая помощь при ушибах.

16. Понятие Пищеварение.

17. Основное направление предмета «Физическая культура»

18. Что подразумевает принцип регулярности спортивных тренировок .

19. Понятие Спортивная подготовка.

20. Какие вы знаете Средства спортивной подготовки.

21. В каком виде спорта используется судейский термин «Пробежка».

22. «Физическая культура» - это:

23. Укажите количество игроков баскетбольной команды.

24. Укажите количество игроков волейбольной команды.

25. Укажите количество игроков футбольной команды.