

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФУП

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

17.02.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.15 Общая физическая подготовка

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

27.03.02 Управление качеством

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Управление качеством в производственно-  
технологических системах

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) 27.03.02 Управление качеством

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Гафиятова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

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

		(наименование кафедры)	
15.01.2025	протокол №	4	
(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.В. Ялялиева
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	И.А. Сбоева
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Поздеев Сергей Валерьевич, Директор АНО "РЦК в сфере производительности труда РМЭ"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 18.02.2025 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> Знает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ) <b>умения:</b> Рассматривает ЗОЖ как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> Владеет методиками поддержания ЗОЖ
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знает здоровье-сберегающие техники физической культуры для укрепления организма (ЗСТ) <b>умения:</b> Умеет использовать приемы ЗСТ физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>навыки:</b> 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: Подготовка к процедуре защиты 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: задания

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**2 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>144</b>	УК-7
Самостоятельная работа. изучение материалов. самостоятельные занятия спортом	72	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. Процесс организации здорового образа жизни 2. Влияние физической деятельности на полноценное развитие организма студента 3.ЛФК: комплексы физических упражнений, направленные на профилактику и лечение различных заболеваний 4.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности	72	
Иная контактная работа:	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>	<b>144</b>	УК-7
Самостоятельная работа. изучение материалов. самостоятельные занятия спортом	72	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. Процесс организации здорового образа жизни 2. Влияние физической деятельности на полноценное развитие организма студента 3.ЛФК: комплексы физических упражнений, направленные на профилактику и лечение различных заболеваний 4.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности	72	
Иная контактная работа:	0	

### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>	<b>144</b>	УК-7
Самостоятельная работа. изучение материалов. самостоятельные занятия спортом	72	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. Процесс организации здорового образа жизни 2. Влияние физической деятельности на полноценное развитие организма студента 3.ЛФК: комплексы физических упражнений, направленные на профилактику и лечение различных заболеваний 4.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности	72	
Иная контактная работа:	0	

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>144</b>	УК-7
Самостоятельная работа. изучение материалов. самостоятельные занятия спортом	72	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. Процесс организации здорового образа жизни 2. Влияние физической деятельности на полноценное развитие организма студента 3.ЛФК: комплексы физических упражнений, направленные на профилактику и лечение различных заболеваний 4.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности	72	
Иная контактная работа:	0	

#### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>	УК-7
Самостоятельная работа. изучение материалов. самостоятельные занятия спортом	40	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. Процесс организации здорового образа жизни 2. Влияние физической деятельности на полноценное развитие организма студента 3.ЛФК: комплексы физических упражнений, направленные на профилактику и лечение различных заболеваний 4.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности	40	
Иная контактная работа:	0	

### Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) 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 (**модуля**), 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 (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

### 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.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
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 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
3.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>
4.	Парсаева, Ирина Вениаминовна. Пилатес [Текст] : для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных медицинских групп / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. - 31 с. ISBN 978-5-8158-1486-8. Экземпляры: всего 22.	22 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Parsaeva_Pilatas_2015.pdf</a>
5.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnkh_zanyatii_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnkh_zanyatii_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf</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 (IV)	БЛОК ОБСЛУЖИВАНИЯ - СПОРТКОРПУС (1), Магнитола Sony CFD-S35CP (1), Сетка волейбольная (2), Стол для настольного тенниса зеле (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional,

			Microsoft Visual Studio Enterprise, 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 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.

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

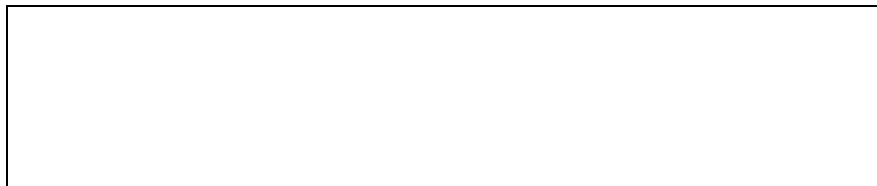
Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация		
	5	4	3	1	2	ито г
1. 1.Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	+		
или 100 м ( сек.)	16,4	17,4	17,8		+	
2. Бег 500 м(мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+		
или 2000 м (мин., сек.)	10.5	12.3	13.1		+	
	0	0	0			

<b>3. Подтягивание из виса</b> лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	18	12	10		
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол- во раз)	17	12	10	+	
или упражнение «планка» (мин.,сек.)	1.30	1.00	0.40		+
<b>4. Наклон вперед из</b> положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+	
<b>5. Челночный бег 3х10м</b> (сек)	8,2	8,8	9,0	+	
<b>6. Прыжок в длину с места</b> (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170		+
<b>7. Метание гранаты (м) 500</b> гр.	21	17	14		
<b>8. Поднимание туловища</b> из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+

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

Упражнения		Оценка в баллах			Аттестация		
					1 семестр		
		5	4	3	1	2	итог
1.	<b>1. Бег 60м (сек)</b>	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 3х10м (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. Посещение					+	+
1. Участие в спортивных мероприятиях					+	+
1. Участие в конференциях					+	+
12.Дополнительные занятия в спортивных секциях					+	+



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.