

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер
10-8-5/56

Спортивные секции рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

Физическое воспитание и спорт

Учебный план

35.03.01. Охрана лесов от пожаров

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Общая трудоемкость

0 ЗЕТ

Часов по учебному плану

328

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

аудиторные занятия

328

самостоятельная работа

0

контактная работа во время промежуточной
аттестации (ИКР)

0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	15 3/6		20 5/6		15 5/6		20 5/6		15 3/6		10 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	60	60	62	62	64	64	78	78	44	44	20	20	328	328
Итого ауд.	60	60	62	62	64	64	78	78	44	44	20	20	328	328
Контактная работа	60	60	62	62	64	64	78	78	44	44	20	20	328	328
Итого	60	60	62	62	64	64	78	78	44	44	20	20	328	328

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки

35.03.01. Охрана лесов от пожаров

Составлена на основании учебного плана:

Направление - **35.03.01. Охрана лесов от пожаров**

утвержденного учёным советом вуза от __04.__ __05__ протокол № __59__

Разработчик (и) РПД:

к.п.н., доцент, Бессонова Валентина Прокопьевна



Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры

Физическое воспитание и спорт

Протокол от _27_ __04__ 2026 г. № _137_

Зав. кафедрой разработчика Платонов Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент



Зав.профилирующей кафедрой

__Николаева Ф.В.__ /



Протокол заседания кафедры от __27__ апреля__ 2026 г. № _36_

Председатель МК факультета

__Чичигинов В.В.__ /



Протокол заседания МК факультета от _28_ __апреля__ 2026 __ г. № _3_

Декан __Слепцова М.В.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Технология и оборудование лесного комплекса

Протокол от 27 апреля 2026 г. № 36
Зав. кафедрой Николаева Ф.В.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Технология и оборудование лесного комплекса

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Николаева Ф.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
Технология и оборудование лесного комплекса

Протокол от _____ 2028 г. № ____
Зав. кафедрой Николаева Ф.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры
Технология и оборудование лесного комплекса

Протокол от _____ 2029 г. № ____
Зав. кафедрой Николаева Ф.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель дисциплины Б1.В.ДВ.08.02.«Спортивные секции» - подготовка бакалавров путем формирования у студентов навыков физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
1.2	На основе изложенных требований, данная дисциплина преследует следующие цели:
1.3	- формирование основных понятий мотивационно – ценностного отношения к физической культуре;
1.4	- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
1.5	- развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
1.6	- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.03
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Лечебная физическая культура
2.2.2	Спортивные секции
2.2.3	Общая физическая подготовка
2.2.4	Лечебная физическая культура
2.2.5	Физическая культура и спорт

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-1УК-7: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Полностью знает и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Полностью умеет и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Полностью владеет и рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ИД-2УК-7: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Понятие о легкой атлетики /Пр/	1	6	ИД-1УК-7			
1.2	Обучение на технике бега на короткие дистанции /Пр/	1	18	ИД-1УК-7			
1.3	Обучение бегу на средние дистанции. /Пр/	1	18	ИД-1УК-7			
1.4	Обучение технике бега на длинные дистанции. /Пр/	1	18	ИД-1УК-7			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка						
2.1	Общеразвивающие упражнения	2	10	ИД-1УК-7			
2.2	Обучение прыжку в длину с места /Пр/	2	10	ИД-1УК-7			
2.3	Обучение прыжкам через скакалку /Пр/	2	10	ИД-1УК-7			

2.4	Обучение подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине /Пр/	2	10	ИД-1УК-7			
2.5	Кардио /Пр/	2	10	ИД-1УК-7			
2.6	Обучение подтягивания /Пр/	2	12	ИД-1УК-7			
Раздел 3. Гимнастика							
3.1	Кувырок вперед /Пр/	3	8	ИД-1УК-7			
3.2	Кувырок назад /Пр/	3	8	ИД-1УК-7			
3.3	Группировка.перекаты в группировке /Пр/	3	8	ИД-1УК-7			
3.4	Стойка на лопатках /Пр/	3	10	ИД-1УК-7			
3.5	Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения /Пр/	3	10	ИД-1УК-7			
3.6	Комплекс упражнений /Пр/	3	10	ИД-1УК-7			
3.7	комплекс упражнений на развитие гибкости.Шпагат /Пр/	3	10	ИД-1УК-7			
Раздел 4. Спортивные игры							
4.1	Понятие о спортивных играх /Пр/	4	20	ИД-1УК-7			
4.2	Волейбол /Пр/	4	20	ИД-1УК-7			
4.3	Баскетбол /Пр/	4	20	ИД-1УК-7			
4.4	Футбол /Пр/	4	18	ИД-1УК-7			
Раздел 5. Лыжная подготовка							
5.1	Обучение попеременному двухшажному ходу /Пр/	5	8	ИД-1УК-7			
5.2	Спуск и подъем /Пр/	5	8	ИД-1УК-7			
5.3	классический стиль.коньковый стиль /Пр/	5	8	ИД-1УК-7			
5.4	Совершенствование попеременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода /Пр/	5	8	ИД-1УК-7			
5.5	Обучение одновременному одношажному ходу, одновременному бесшажному ходу /Пр/	5	12	ИД-1УК-7			
Раздел 6. Национальные прыжки							
6.1	Прыжок "Куобах" /Пр/	6	5	ИД-1УК-7			
6.2	Прыжок "Ыстанга" /Пр/	6	5	ИД-1УК-7			
6.3	Прыжок "Кылы" /Пр/	6	5	ИД-1УК-7			
6.4	Тройной прыжок /Пр/	6	5	ИД-1УК-7			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
7. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
8. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
9. Сформулируйте рекомендации:
10. по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;
11. по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной,

пищеварительной, выделительной, сенсорных).

14. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

15. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

17. занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

5.2. Темы письменных работ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).

3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)

8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).

10. Средства и методы физического воспитания.

11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.

13. Сила и методика ее развития.

14. Быстрота и методика ее развития.

15. Выносливость и методика ее развития.

16. Ловкость и методика ее развития.

17. Гибкость и методика ее развития.

18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая

5.3. Фонд оценочных средств

Система контроля за ходом и качеством усвоения студентами содержания данной дисциплины включает следующие виды:

Текущий контроль – проводится систематически с целью установления уровня овладения студентами учебного материала в течение семестра. К формам текущего контроля относятся: опрос, тестирование (Т), контрольной работы (К). Выполнение этих работ является обязательным для всех студентов, а результаты являются основанием для выставления оценок (баллов) текущего контроля.

Промежуточный контроль – оценка уровня освоения материала по самостоятельным разделам дисциплины. Проводится в заранее определенные сроки. Проводится два промежуточных контроля в семестр. В качестве форм контроля применяют коллоквиумы, контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами домашних заданий с отчетом (защитой), тестирование по материалам дисциплины.

Итоговый контроль – оценка уровня освоения дисциплины по окончании ее изучения в форме зачета (экзамена).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) включает в себя:

- Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- Описание показателей и критериев оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины, описание шкал оценивания;
- Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Фонд оценочных средств прилагается к рабочей программе дисциплины как приложение.

5.4. Перечень видов оценочных средств

"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала,

допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	Adobe Reader
6.3.1.2	MathCad (бесплатная версия)
6.3.1.3	AvtoCad
6.3.1.4	AndroidStudio

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф
6.3.2.2	Информационно-правовой портал «Гарант» компании
6.3.2.3	Федеральный портал "Российское образование"
6.3.2.4	Портал «Нормативные правовые акты в Российской Федерации» Министерства
6.3.2.5	юстиции РФ

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	Спортивный зал
7.2	Зал игровой (18м*36м), зал борцовский (12м*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м*12м), беговая дорожка (5м*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг) (10 шт), гири (16 кг – 24 кг) (3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PCIRUCOPP 320*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт), стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт).
7.3	
7.4	Ауд. № 2.114 Мультимедийный зал научной библиотеки для самостоятельной работы с выходом в сеть интернет.
7.5	Системный блок Corequad q6600, 4gb ram, 160gb - 1шт.; Монитор benq g900wa -1 шт. Системный блок Deponeon core2duo e8300, 2gb ram, hdd 160gb - 8 шт.; Монитор lg w1934s - 8 шт.; Тонкий клиент Eltex TC-50 – 4 шт.
7.6	Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся.
7.7	
7.8	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации преподавателю: Преподавание учебной дисциплины «Спортивные секции» должно вестись в соответствии с ФГОС. Преподаватель обязан знать все теоретические разделы курса, уметь доходчиво объяснять студентам основные принципы, средства и методы лечебных физических упражнений, а также их физиологического действия на организм, системы и органы. В педагогической деятельности преподаватель должен опираться на современные знания, для чего необходимо использовать при подготовке к аудиторным занятиям не только классические учебники, но и современные подходы к Спортивные секции, стремиться не к тривиальной передаче знаний студентам, а к управлению их учением.

При реализации рабочей программы следует соблюдать логические связи между отдельными темами и разделами данной дисциплины, четко структурировать материал, опираться на дидактические единицы и использовать специфическую терминологию.

Методология подготовки преподавателя к аудиторным занятиям должна осуществляться в три этапа: диагностика – наблюдая, оценивать уровень мотивации студентов, степень их познавательного интереса, способности и возможности; прогнозирование – определение возможного развития событий во время занятия (например, вопросы, требующие дополнительных разъяснений или показа и пр.); проектирование – составление сценария учебного занятия (замысел, цель, содержание, средства, этапы: вступление, основная часть, заключение). Все это в определенной мере относится к организации проведения лекций и практикумов. До начала занятий преподаватель обязан разработать методические указания, апробировать их, обеспечить место занятий. Студентам под началом преподавателя предлагается выполнить самостоятельно весь перечень практикумов.

Самостоятельная работа студентов (СРС) в тесной связи с аудиторными занятиями представляется одним из важнейших средств организации учебно-воспитательного процесса и управления им. Для организации СРС необходимо создавать комплексные системы средств, форм и методов обучения, включающие все виды учебного процесса, внеучебные

мероприятия и виды работ (контрольные, рефераты, курсовые, дипломные проекты и пр.). Все задания предметной подготовки (аудиторные занятия и СРС) должны иметь однотипную структуру (тема, цель, задачи, содержание, нормирование, форма отчета и список необходимой литературы), а также преследовать получение студентом профессионально необходимых знаний, умений и навыков. Преподаватель лишь организует познавательную деятельность студентов, само же познание осуществляет сам студент. Эта работа четко планируется преподавателем в соответствии с задачами: определить полный объем информации по дисциплине, выносимой на самостоятельную работу; установить оптимальный объем информации, подлежащей оперативному и текущему контролю (задание, тема, раздел, количество глав учебника, конспекты и др.); определить периодичность текущего и промежуточного (этапного) контроля знаний, средства и методы контроля.

Определяющим фактором успешности управления СРС является информация, предполагающая прямую и обратную связь между преподавателем и студентом.

Прямая связь осуществляется по схеме: программа СРС – нормирование – планирование – организационно-методическое обеспечение – состояние обучаемого –результативность самостоятельной работы.

Обратная связь – информация, идущая от студента (как объекта управления) к преподавателю (как управляющего элемента системы СРС).

Контроль за СРС осуществляется по двум направлениям:

- первое – заключается в получении объективной информации о состоянии системы планирования, организационно-методического обеспечения и руководства СРС;
- второе – в объективной оценке качества и прочности усвоения материала студентом по учебной дисциплине. Этот контроль должен быть систематическим при использовании разных форм

Методические рекомендации студентам: Начальный этап изучения курса «Лечебная физическая культура » предполагает обязательное повторение студентом материалов курсов анатомии и физиологии человека: о строении и функции висцеральных систем, нервно-мышечного аппарата, кровообращения и лимфообращения, ЦНС и периферической нервной системы, учение о висцеро-моторных и моторно-висцеральных рефлексах. Необходимо также повторить разделы спортивной медицины: травмы в спорте, нозологию заболеваний, медицинский контроль в спорте.

При освоении теоретического материала по ЛФК студент должен осознавать практическую значимость дисциплины, опираясь на базисные принципы функциональных систем.

Программа данной дисциплины предусматривает прохождение теоретического и практического разделов по лечебной физкультуре. На лекциях рассматриваются основные принципы, средства и методы лечебной физической культуры и массажа. Студент не должен является пассивным слушателем, а быть активным объектом восприятия информации, экстраполируя ее на практическую деятельность.

Для этого необходима систематическая самостоятельная работа студента (СРС) с основной и дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем.

На практических занятиях студент должен получить навыки составления конспектов по лечебной гимнастике для лиц с разными заболеваниями, травмами, особенностями отклонений состояния опорно-двигательного аппарата, систем дыхания и кровообращения от нормы, в том числе в зависимости от возраста и пола. Кроме этого необходимо получить практические навыки проведения лечебной гимнастики.

Каждый из видов практического занятия должен заканчиваться зачетным выполнением задач Спортивные секции.

Студент должен проникнуться пониманием того, СРС завершает задачи всех других видов аудиторной деятельности. В узком смысле СРС – это чтение и конспектирование первоисточников, учебников, дополнительной литературы, собственных конспектов при подготовке к лекциям и практическим занятиям, собеседованиям, зачетам и экзаменам, а также выполнение контрольных, реферативных и курсовых работ, вплоть до подготовки выпускной квалификационной работы. В широком смысле в СРС входит осмысление вопросов учебной программы, формирование и закрепление убеждений и в конечном результате – целостное формирование специалиста.