

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер

10-8-2/16

Физическая культура и спорт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой **Физическое воспитание и спорт**

Учебный план b350302_23_1_ТЛЗ.plx.plx
35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость/зет **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 18

самостоятельная работа 54

Виды контроля в семестрах:

зачеты 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	19	5/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	54	54	54	54
Итого	72	72	72	72

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (приказ Минобрнауки России от
26.07.2017 г. № 698)

Составлена на основании учебного плана:
35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств
утвержденного учёным советом вуза от 30.03.2023 протокол № .

Разработчик (и) РПД:

доц. Бессонова Валентина Прокопьевна

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание и спорт

Протокол от 02.05 2023 г. № 30

Зав. кафедрой разработчика Платонов Д.Н.

Зав. профилирующей кафедрой

Миколова Ф.С.

Протокол заседания кафедры от 7 мая 2023 г. № 41

Председатель МК факультета

Тетрова Н.И.

Протокол заседания МК факультета от 9 мая 2023 г. № 10

Декан

Летова М.В.

09 мая 2023 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и спорт

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Физическое воспитание и спорт

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

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
Физическое воспитание и спорт

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

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
Физическое воспитание и спорт

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.08 Физическая культура и спорт предназначена для формирования студентами теоретических и практических знаний, умений и навыков

В соответствии с назначением основной целью учебной дисциплины (модуля) является освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения учебной дисциплины (модуля) решаются следующие задачи:

- Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально - психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.
- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Формируемые компетенции:

УК-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности;

Владеть:

методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Знать:

основы физической культуры и здорового образа жизни

Уметь:

-применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма

Владеть:

методами физического воспитания и укрепления здоровья

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

2.1	Знать:
2.1.1	- основы физической культуры и здорового образа жизни
2.1.2	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
2.1.3	- правила и способы планирования индивидуальных занятий
2.2	Уметь:
2.2.1	- использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности;
2.2.2	- делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
2.2.3	-применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести
2.2.4	самоконтроль за состоянием своего организма

2.3	Владеть:
2.3.1	методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:		Б1.О	
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:		
3.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку в объеме программы средней школы по физической культуре освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической деятельности.		
3.1.2	Физическая культура и спорт		
3.1.3	Физическая культура и спорт		
3.1.4	Общая физическая подготовка		
3.1.5	Общая физическая подготовка		
3.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:		
3.2.1	Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и практик, формирующих компетенции		
3.2.2	Формирование знаний, умений и навыков Физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка; Гимнастика; Лыжная подготовка; Легкая атлетика; Спортивные игры; Плавание.		
3.2.3			
3.2.4	Физическая культура и спорт		
3.2.5	Общая физическая подготовка		
3.2.6	Общая физическая подготовка		

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18	18	18	18
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	18	18	18	18
Сам. работа	54	54	54	54
Итого	72	72	72	72

Общая трудоемкость дисциплины (з.е.)

2 ЗЕТ

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	в том числе часы по практической подготовке (при наличии в учебном плане)
-------------	---	----------------	-------	-------------	------------	---

	Раздел 1.Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке					
1.1	1.Понятие физического воспитания. 2.Организация физического воспитания в вузе /Лек/	2	2		Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.4	
1.2	3. Правовые основы физического воспитания студентов 4.Направленность системы физического воспитания. /Лек/	2	2		Л1.2Л2.2 Л2.4 Л2.5	
	Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры					
2.1	1. Организм человека как биологическая 2. Гомеостаз.система. /Лек/	2	4		Л1.1Л2.2	
2.2	3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность. /Лек/	2	2			
	Раздел 3.Основа здорового образа жизни студента					
3.1	1. Понятие о здоровом образе жизни. 2. Компоненты здорового образа жизни. /Ср/	2	4			
3.2	3. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Лек/	2	2			
	Раздел 4.Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности					
4.1	1. Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. /Ср/	2	2			
4.2	3. Рекреация, релаксация, самочувствие. /Ср/	2	2			
	Раздел 5.Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.					
5.1	1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки. 2. Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий. /Лек/	2	2		Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4	

5.2	3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ 3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	2	4		Л1.1Л2.2	
	Раздел 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					
6.1	1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. /Ср/	2	4			
6.2	3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп. /Ср/	2	2			
	Раздел 7.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.					
7.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. /Ср/	2	2			
7.2	3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи. /Ср/	2	2			
	Раздел 8.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					
8.1	1. Виды диагностики, ее цели и задачи; 2.Мотивация и целенаправленность /Лек/	2	2			
8.2	3. Дневник самоконтроля. 4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.. /Ср/	2	2			
	Раздел 9.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях.					
9.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2.Средства лечебной физической культуры /Ср/	2	4			
9.2	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществсистемы. /Ср/	2	2			

	Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					
10.1	Методика подбора средств ППФП. /Ср/	2	2			
10.2	3.Организация и формы ППФП. 4.Система контроля ППФП. /Ср/	2	2			
	Раздел 11.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.					
11.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Ср/	2	2			
11.2	3. Система физических упражнений. 4.Международные спортивные связи /Лек/	2	2		Л1.1Л2.2	
	Раздел 12.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений					
12.1	1Виды диагностики ,ее цели и задачи 2Мотивация и целенаправленность 1Виды диагностики ,ее цели и задачи 2Мотивация и целенаправленность /Ср/	2	1			
12.2	3Дневник самоконтроля. 4Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля /Ср/	2	2			
	Раздел 13.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях					
13.1	1.Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2.Средства лечебной физической культуры /Ср/	2	1			
13.2	3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	2	2			
	Раздел 14.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.					
14.1	1.Понятия ППФП, ее цели и задачи. 2.Методика подбора средств ППФП /Ср/	2	1			
14.2	3.Организация и формы ППФП. 4.Система контроля ППФП /Ср/	2	1			
	Раздел 15.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.					

15.1	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Методические основы производственной физической культуры 2. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе /Ср/	2	4			
Раздел 16. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания						
16.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Ср/	2	2			
16.2	3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи /Ср/	2	1			
Раздел 17. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений						
17.1	1. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. 2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. /Ср/	2	2			
17.2	3. Планирование тренировки в избранном виде спорта. 4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий /Ср/	2	1			

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации прилагается к рабочей программе дисциплины в приложении №1.

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

7.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ильинич В. И.	Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений	Москва: Гардарики, 2005
Л1.2	Ильинич В. И.	Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	Москва: Гардарики, 2007

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Кочнев В. П., Федоров Д. С.	Физическая культура и спорт в Якутии в годы Великой Отечественной войны: (К 55-летию Великой Победы): монография	Якутск: [Изд-во ЯГУ], 2000
Л2.2	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496688 , 2022

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/510794 , 2023
Л2.4	Бегидова Т. П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/515062 , 2023
Л2.5	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/516433 , 2023
7.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства			

7.3.1	MathCad (бесплатная версия)
7.3.2	AvtoCad
7.3.3	Adobe Reader

7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7.4.1	Федеральный портал "Российское образование"
-------	---

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

(перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)

Спортивный зал занятия физической культуры. 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 (1 шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- 9.1. «Методические указания выполнения реферата по дисциплине Б1.О.08 Физическая культура и спорт для направления 35.03.01 Лесное дело(уровень бакалавриата)определяют общие требования, правила и организацию подготовки реферата с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. пункт 11.4 настоящей РПД).
- 9.2. «Методические указания выполнения самостоятельных работ по дисциплине Б1.О.08 Физическая культура и спорт для направления 35.03.01 Лесное дело(уровень бакалавриата) определяют общие требования, правила и организацию проведения самостоятельных работ с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. пункт 11.4 настоящей РПД).
- 9.3. «Методические указания выполнения контрольных работ по дисциплине Б1.О.08 Физическая культура и спорт для направления 35.03.01 Лесное дело(уровень бакалавриата)определяют общие требования, правила и организацию проведения итогового контроля с целью оказания помощи обучающимся в правильном их выполнении в объеме определенного курса или его раздела в соответствие с действующими стандартами. (См. на пункт 11.5 настоящей РПД).

10. ПРИЛОЖЕНИЕ

- 10.1.Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).
- 10.2.Методические рекомендации (указания) по выполнению лабораторных (практических) работ.
- 10.3.Методические рекомендации (указания) по выполнению контрольных работ.
- 10.4.Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов.
- 10.5.Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта)
- 10.6.Материалы по реализации учебной дисциплины для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (по необходимости).
- 10.7.Учебник, учебное пособие, курс лекций, конспект лекций (по усмотрению преподавателя).
- 10.8.Учебная программа дисциплины (по усмотрению преподавателя).
- 10.9.Другие методические материалы (по усмотрению кафедры).

