

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер

10-8-2/57

Общая физическая подготовка 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 **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

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	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	14 5/6		19 5/6		14 5/6		20 3/6		15 2/6		18 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	44	44	60	60	44	44	80	80	44	44	56	56	328	328
Итого ауд.	44	44	60	60	44	44	80	80	44	44	56	56	328	328
Контактная работа	44	44	60	60	44	44	80	80	44	44	56	56	328	328
Итого	44	44	60	60	44	44	80	80	44	44	56	56	328	328

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:

к.п.н., Бессонова Валентина Прокопьевна

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры
Физическое воспитание и спорт

Протокол от 2.05 2023 г. № 30

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

Зав. профильной кафедрой Михоладова Р.Б.

Протокол заседания кафедры от 7 мая 2023 г. № 41

Председатель МК факультета Темурова Н.И.

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

Декан Селезнева А.Б.

09 июня 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 Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

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 Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

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 Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

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 Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины Б1.В.ДВ.01.01.«Общая физическая подготовка»

1. формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни;
2. понимание роли физической подготовки в развитии личности и ответственности;
3. укрепление здоровья, физического развития студентов;
4. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к отпроеделенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности.

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:

научно-практические основы физической культуры и спорта

Уметь:

творчески использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной 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:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

Владеть:

навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

2.1	Знать:
2.1.1	-основы физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических;
2.1.2	способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке);
2.2	Уметь:
2.2.1	-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2.2.2	- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
2.2.3	- применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека;
2.2.4	- применять методы первой помощи;
2.2.5	- определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания
2.3	Владеть:
2.3.1	- средствами совершенствования и оздоровления организма;
2.3.2	- навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты,гибкости;

2.3.3	методами и средствами самодиагностики физического и психического состояния;
-------	---

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.07
3.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
3.1.1	Базовый вид физической культуры и спорта
3.1.2	Лечебная физическая культура
3.1.3	Спортивные секции
3.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
3.2.1	Физическая культура и спорт
3.2.2	Спортивные секции
3.2.3	Лечебная физкультура
3.2.4	Профессионально-прикладная физическая культура
3.2.5	Физическая культура и спорт

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>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	14 5/6		19 5/6		14 5/6		20 3/6		15 2/6		18 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	44	44	60	60	44	44	80	80	44	44	56	56	328	328
Итого ауд.	44	44	60	60	44	44	80	80	44	44	56	56	328	328
Контактная работа	44	44	60	60	44	44	80	80	44	44	56	56	328	328
Итого	44	44	60	60	44	44	80	80	44	44	56	56	328	328

Общая трудоемкость дисциплины (з.е.)

0 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.Раздел 1.Раздел 1.Легкая атлетика					
1.1	Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега. /Пр/ /Пр/	1	8			
1.2	Обучение технике бега на короткие дистанции. /Пр/ /Пр/	1	6			
1.3	Обучение бегу на средние дистанции. /Пр/ /Пр/	1	8			

1.4	Обучение технике бега на длинные дистанции. /Пр/ /Пр/	1	6			
	Раздел 2.Раздел 2.Общая физическая подготовка					
2.1	Разучивание общеразвивающих упражнения для сохранения здоровья /Пр/ /Пр/	1	8			
2.2	Обучение прыжку в длину с места /Пр/ /Пр/	1	8			
2.3	Обучение прыжкам через скакалку /Пр/ /Пр/	2	6			
2.4	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростных качеств /Пр/	2	14			
2.5	Обучение подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине /Пр/ /Пр/	2	8			
2.6	Кардио /Пр/ /Пр/	2	6			
2.7	Обучение подтягивания /Пр/ /Пр/	2	8			
2.8	Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тягим, наклоны /Пр/	2	10			
	Раздел 3.Раздел 3.Гимнастика					
3.1	Кувырок вперед /Пр/ /Пр/	2	4			
3.2	Кувырок назад /Пр/ /Пр/	2	4			
3.3	Группировка.перекаты в группировке /Пр/ /Пр/	3	6			
3.4	Стойка на лопатках /Пр/ /Пр/	3	6			
3.5	Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения /Пр/ /Пр/	3	8			
3.6	Комплекс упражнений /Пр/ /Пр/	3	8			
3.7	комплекс упражнений на развитие гибкости.Шпагат /Пр/ /Пр/	3	6			
	Раздел 4.Раздел 4.Спортивные игры					
4.1	Спортивные игры /Пр/ /Пр/	3	10			
4.2	Волейбол /Пр/ /Пр/	4	10			

4.3	Баскетбол /Пр/ /Пр/	4	10			
4.4	Футбол /Пр/ /Пр/	4	10			
	Раздел 5.Раздел 5.Лыжная подготовка					
5.1	Обучение лыжным ходам. /Пр/ /Пр/	4	10			
5.2	Спуск и подъем /Пр/ /Пр/	4	8			
5.3	классический стиль.коньковый стиль /Пр/ /Пр/	4	12			
5.4	Совершенствование попеременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода /Пр/ /Пр/	4	10			
5.5	Обучение одновременному одношажному ходу, одновременному бесшажному ходу. /Пр/ /Пр/	4	10			
	Раздел 6.Раздел 6.Национальные прыжки					
6.1	Прыжок "Куобах" /Пр/ /Пр/	5	6			
6.2	Прыжок "Ыстанга" /Пр/ /Пр/	5	6			
6.3	Прыжок "Кылыы" /Пр/ /Пр/	5	6			
6.4	Тройной прыжок /Пр/ /Пр/	5	6			
	Раздел 7.Раздел 7.Легкая атлетика					
7.1	Шашки /Пр/ /Пр/	5	10			
7.2	Шахматы /Пр/ /Пр/	5	10			
7.3	Метание ядра /Пр/ /Пр/	6	8			
7.4	Метание гранаты /Пр/ /Пр/	6	8			
7.5	Многоборье /Пр/ /Пр/	6	10			
7.6	Спортивная ходьба /Пр/ /Пр/	6	10			
7.7	кросс /Пр/ /Пр/	6	20			

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)

7.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7.4.1	Портал «Нормативные правовые акты в Российской Федерации» Министерства
7.4.2	юстиции РФ
7.4.3	Федеральный портал "Российское образование"
7.4.4	Информационно-правовой портал «Гарант» компании
7.4.5	Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

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

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)
2 114 Мультимедийный зал научной библиотеки для самостоятельной работы студентов с выходом в Интернет

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МОДУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВКЛЮЧАЕТ:

1. текущий контроль: усвоение учебного материала на практических занятиях, в том числе учитывается посещение и активность;
2. Промежуточный контроль - сдача нормативных тестов.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЮ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

Прыжок в длину с места

- 1.1. для сохранения баланса при опускании вниз выводите обе руки вперед;
- 1.2. Чтобы сохранять равновесие при приседе, необходимо корпус слегка наклонять вперед;
- 1.3. Толчок от пола должен производиться пяткой;
- 1.4. Обратите внимание на расположение колена сгибаемой ноги - оно не должно уходить от прямой линии внутрь или наружу.
- 1.5. Вытянутая нога должна стремиться к полному выпрямлению.

2. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

- 2.1. Стопы упираются в пол без опоры.
- 2.2. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа может проводиться с применением "контактной платформы", либо без нее.
- 2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП) руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

3. БЕГ

- 3.1. Бег поможет запустить все необходимые системы в организме, разогреть его и подготовить к предстоящей работе.
- 3.2. Обязательна выполнение растяжки, которая поможет избежать травм и подготовить мышцы и связки к работе.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

По курсу общей физической подготовки учебный процесс направлен на:

всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;

- формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культуры и спортом.

Студенты основного учебного отделения должны овладеть знаниями, умениями и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики.

Студенты основного учебного отделения, хорошо физически подготовленные, проявляющие интерес и способности могут переводиться на занятия в избранном виде спорта (спортивные секции).

ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика. Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Объем и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Производственная гимнастика. Задача вводной гимнастики, физкультурные паузы и физкультминутки.

Принципы построения комплексов упражнений с учетом пола, возраста, физической подготовленности, особенностей производственной деятельности и т.д.

Регулирование физической нагрузки. Гигиеническое обеспечение занятий.

Практические занятия: Основная задача: развитие физических качеств силы, гибкости, ловкости, скорости.

Основная гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Передвижения, смыкания и размыкания.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Основной задачей практических занятий является воспитание физических качеств выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, координации.

Бег на короткие дистанции (60-100 м.) Бег на длинные дистанции (1-3 км.) Совершенствование техники бега. Специальные беговые упражнения. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнования.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

БАСКЕТБОЛ.

Совершенствование техники игры. Техника перемещений. Бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановка, повороты, старты.

Техника овладения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении, шагом и бегом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Броски мяча в корзину, штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений на площадке. Техника овладения мячом. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, выравнивание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину. Индивидуальные действия при бросках в корзину. Элементы тактики игры. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты и тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ВОЛЕЙБОЛ.

Обучение и совершенствование техники. Техника приема и передачи мяча. Стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры. Индивидуальные групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ФУТБОЛ

Обучение и совершенствование техники игры. Техника полевого игрока. Передвижения, обманные движения (финты), остановка, ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря.

Передвижение вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементы тактики игры. Функция игроков, индивидуальная и командная тактика. Тактика нападения и защиты. Варианты технических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

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).