

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

Регистрационный номер

10-8-2/59

Лечебная физическая культура

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  Николаев Р. Б.

Протокол заседания кафедры от 7 мая 2023 г. № 41

Председатель МК факультета  Лемурова Н. У.

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

Декан  Семылов 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.15.02 «Лечебная физическая культура»

- формирование у студентов знаний о сущности лечебной физической культуры, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии лечебной физической культуры.

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	
	14 5/6	19 5/6	14 5/6	20 3/6	15 2/6	18 3/6								
Неделя														
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		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
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 упражнений 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)			
7.1.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/518324 , 2023
Л1.2	Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.	Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: https://urait.ru/bcode/517922 , 2023
Л1.3	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
7.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений	М.: Издательский центр "Академия", 2005
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)			
Э 1	Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры		
Э 2	Спортивные и подвижные игры		
Э 3	7. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе		
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	Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф
7.4.2	Информационно-правовой портал «Гарант» компании
7.4.3	Федеральный портал "Российское образование"
7.4.4	Портал «Нормативные правовые акты в Российской Федерации» Министерства
7.4.5	юстиции РФ

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	

<p>МОДУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВКЛЮЧАЕТ:</p> <p>1. текущий контроль: усвоение учебного материала на практических занятиях, в том числе учитывается посещение и активность;</p> <p>2. Промежуточная аттестация: Зачет, Первый семестр. Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио. Порядок проведения зачета:</p> <p>1. Зачет проводится в период практического обучения.</p> <p>2. Преподаватель принимает зачет только при наличии ведомости и надлежащим образом оформленной зачетной книжки.</p> <p>3. Результат зачета объявляется студенту непосредственно после его сдачи. затем выставляется в ведомость и зачетную книжку студента.</p> <p>Положительная оценка заносится в ведомость и зачетную книжку неудовлетворительная оценка проставляется только в ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в</p>

ведомость вместо оценки делается запись "не явился".

Если по итогам проведённой промежуточной аттестации хотя бы одна из компетенций не сформирована на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой (результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции), обучающемуся выставляется оценка «не зачтено».

Подготовлено в системе 1С:Университет (000000270) Страница 7 из 11

Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
2. Преподаватель принимает зачет только при наличии ведомости и надлежащим образом оформленной зачетной книжки.
3. Результат зачета объявляется студенту непосредственно после его сдачи, затем выставляется в ведомость и зачетную книжку студента.

Положительная оценка заносится в ведомость и зачетную книжку неудовлетворительная оценка проставляется только в ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись "не явился".

Если по итогам проведённой промежуточной аттестации хотя бы одна из компетенций не сформирована на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой (результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции), обучающемуся выставляется оценка «не зачтено».

Промежуточная аттестация: Зачет, Третий семестр.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
2. Преподаватель принимает зачет только при наличии ведомости и надлежащим образом оформленной зачетной книжки.
3. Результат зачета объявляется студенту непосредственно после его сдачи, затем выставляется в ведомость и зачетную книжку студента.

Положительная оценка заносится в ведомость и зачетную книжку неудовлетворительная оценка проставляется только в ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись "не явился".

Если по итогам проведённой промежуточной аттестации хотя бы одна из компетенций не сформирована на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой (результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции), обучающемуся выставляется оценка «не зачтено».

Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета. Зачет проводится в форме оценки портфолио.

Порядок проведения зачета:

1. Зачет проводится в период практического обучения.
2. Преподаватель принимает зачет только при наличии ведомости и надлежащим образом оформленной зачетной книжки.
3. Результат зачета объявляется студенту непосредственно после его сдачи, затем выставляется в ведомость и зачетную книжку студента.

Положительная оценка заносится в ведомость и зачетную книжку неудовлетворительная оценка проставляется только в ведомость. В случае неявки студента для сдачи зачета в ведомость вместо оценки делается запись "не явился".

Если по итогам проведённой промежуточной аттестации хотя бы одна из компетенций не сформирована на уровне требований к дисциплине в соответствии с образовательной программой (результаты обучающегося не соответствуют критерию сформированности компетенции), обучающемуся выставляется оценка «не зачтено».

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).

