**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**
**высшего образования**
**"Вятский государственный агротехнологический университет"**

УТВЕРЖДАЮ
Декан агрономического факультета
_____ А.В. Тюлькин
"07" сентября 2022 г.

# Общая физическая подготовка

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **физического воспитания**

Учебный план Направление подготовки 35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Государственное управление лесами"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недель | 16 | | 16 | | 16 | | 18 3/6 | | 16 | | 11 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 58 | 328 | 328 |
| В том числе инт. | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 58 | 328 | 328 |
| Итого ауд. | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 58 | 328 | 328 |
| Контактная работа | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 58 | 328 | 328 |
| Итого | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 58 | 58 | 328 | 328 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Киров 2022

Программу составил(и):
*Старший преподаватель кафедры физического воспитания, Краева Екатерина Владимировна*

Рецензент(ы):
*Преподаватель кафедры физического воспитания, Безрукова Мария Николаевна*

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 706)

составлена на основании Учебного плана:
Направление подготовки 35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) программы бакалавриата "Государственное управление лесами"

одобренного и утвержденного Ученым советом университета от 07.09.2022 протокол № 8.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена учебно-методической комиссией

агрономического факультета Протокол № __ от "7"сентября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

физического воспитания

Протокол № ____ от "7" сентября 2022 г.

Зав. кафедрой _____к.т.н., доцент Новиков К.В.

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

**физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2023 г. № __

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

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

**физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2024 г. № __

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

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

**физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2025 г. № __

Зав. кафедрой _____

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

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

**физического воспитания**

Протокол от "__" _____ 2026 г. № __

Зав. кафедрой _____

| 1. ЦЕЛЬ (ЦЕЛИ) ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | |
|---|---|
| 1.1 | Формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства |
| 1.2 | физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда |

| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОПОП: | Б1.В.ДВ.03 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| 2.1.1 | Спортивные и подвижные игры |
| 2.1.2 | Физическая культура и спорт |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| 2.2.1 | Безопасность жизнедеятельности |
| 2.2.2 | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы. |
| 2.2.3 | Производственная преддипломная практика |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | |
|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| УК-7.1 | Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции (индикаторы) | Литература | Интеракт. | Примечание |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1.** | | | | | | |
| 1.1 | Легкая атлетика-ходьба. легкий бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения на перекладине, гимнастической лестнице. ОФП. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.2 | Легкая атлетика: развитие общей выносливости; восстановительные упражнения после беговой нагрузки. Упражнения на брусьях - тренировка силовых качеств /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.3 | Легкая атлетика: специальные беговые упражнения легкоатлета, низкий старт (обучение), ОФП - упражнения для развития силы мышц ног. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.4 | Бег на средние дистанции. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.5 | Специальные беговые упражнения. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.6 | Контрольное занятие: 12-ти минутный тест бега и ходьбы Купера для определения общей выносливости на оценку. Подтягивание на перекладине. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.7 | Легкая атлетика: скоростно-силовая подготовка, ускорения различной длинны, упражнения ОФП - тренировка общей выносливости /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.8 | Общая физическая подготовка. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.9 | Обучение технике оздоровительного и кроссового бега /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.10 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега и с места. ОФП – тренировка силовых качеств. /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.11 | Подготовка и участие в соревнованиях (сдача норм ГТО) /Пр/ | 1 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 1.12 | Подготовка к зачету /Пр/ | 1 | 10 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 10 | |
| 1.13 | /Зачёт/ | 1 | 0 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 2.** | | | | | | |
| 2.1 | Волейбол Обучение стартовым стойкам в нападении и защите, перемещения, передача мяча в парах в движении ОФП – упражнения на гибкость, растяжка. Футбол Специальная физическая подготовка (СФП). Ведение мяча /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.2 | Волейбол Обучение верхней передачи мяча в парах с перемещением, остановками, шагом, прыжком. Эстафеты, упражнения силового характера. Обучение приему мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование верхней передачи мяча в тройка, нижней прямой и боковой подач. Силовые упражнения. Футбол Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы, быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.3 | Волейбол Обучение отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.4 | Волейбол Обучение верхним передачам мяча во встречных колоннах с перемещением /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.5 | Волейбол Обучение отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке. Верхняя передача мяча с перемещением в тройках и четверкой. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.6 | Волейбол Обучение приему мяча сверху двумя руками. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.7 | Волейбол Обучение приему мяча сверху двумя руками. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.8 | Волейбол Обучение верхним передачам мяча за голову, приему мяча сверху двумя руками, брошенному партнером через сетку /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.9 | Волейбол Обучение прямой нижней подаче, выбору места для выполнения втором передачи. /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.10 | Волейбол Обучение прямой нижней подаче на точность через сетку в зону 3, приему мяча /Пр/ | 2 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 2.11 | Подготовка к зачету /Пр/ | 2 | 14 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 14 | |
| 2.12 | /Зачёт/ | 2 | 0 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 3.** | | | | | | |
| 3.1 | Тяжёлая атлетика: Приседание со штангой на прямых руках. Проработка мышц груди: большая грудная мышца /Пр/ | 3 | 5 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 5 | |
| 3.2 | Тяжёлая атлетика: Приседание со штангой на прямых руках (хват рывковый) – 30кг, 5 подходов по 5 раз. Проработка мышц груди: малая грудная мышца /Пр/ | 3 | 5 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 5 | |
| 3.3 | Тяжёлая атлетика: Приседание со штангой на прямых руках (хват рывковый) – 30кг, 5 подходов по 5 раз. Проработка мышц груди: передняя зубчатая мышца /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.4 | Тяжёлая атлетика: Приседание со штангой на прямых руках (хват рывковый) Атлетическая гимнастика. Проработка мышц плечевого пояса: Передний пучок дельт /Пр/ | 3 | 5 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 5 | |
| 3.5 | Тяжёлая атлетика: Приседание со штангой на прямых руках (хват рывковый). Атлетическая гимнастика. Проработка мышц плечевого пояса: Средний пучок дельт /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 3.6 | Тяжёлая атлетика: Приседание со штангой на прямых руках (хват рывковый). Атлетическая гимнастика. Проработка мышц плечевого пояса: Задний пучок дельт /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 3.7 | Тяжёлая атлетика: Приседание со штангой на прямых руках (хват рывковый). Атлетическая гимнастика. Проработка мышц рук: Бицепс, трицепс, предплечье. Проработка мышц живота: Прямые мышцы, косые мышцы /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 3.8 | Атлетическая гимнастика. Проработка мышц спины: Трапециевидные мышцы. Проработка мышц ног: Ягодичные мышцы, квадрицепсы, бицепсы бедра, икроножные мышцы. Проработка мышц спины: Широчайшие мышцы спины. Проработка мышц спины: Выпрямители спины (разгибатели), ромбовидная и круглая мышцы /Пр/ | 3 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 3.9 | Подготовка к зачету /Пр/ | 3 | 19 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 19 | |
| 3.10 | /Зачёт/ | 3 | 0 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 4.** | | | | | | |
| 4.1 | Легкая атлетика – Оздоровительно-тренировочное занятие /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.2 | Легкая атлетика – Совершенствование низкого старта, беговые спец. упражнения /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.3 | Легкая атлетика – Комплекс ору в парах. Высокий старт /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.4 | Легкая атлетика – Тренировка общей выносливости бег до 2-3 км с промежутками отдыха, силовая нагрузка /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.5 | Упражнения ОФП для воспитания скоростно-силовых качеств /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.6 | Легкая атлетика – Бег по пересеченной местности, висы на перекладине. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.7 | ОФП Прыжки в длину с места /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.8 | Легкая атлетика 12-минутный тест Купера. Упражнения на растяжку /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.9 | Легкая атлетика – Тренировка скоростно-силовых качеств, бег 100м. /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.10 | Троеборье – бег 100м, прыжки в длину с места, подтягивание (м), пресс (ж) /Пр/ | 4 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 4.11 | Подготовка к зачету /Пр/ | 4 | 14 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 14 | |
| 4.12 | /Зачёт/ | 4 | 0 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 5.** | | | | | | |
| 5.1 | Занятие по индивидуальной программе с использованием бега, ходьбы, восстановительная программа. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 5.2 | 12-минутный Тест Купера. Восстановительные упражнения. Упражнения на растяжку ног. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 5.3 | Тренировка общей выносливости: бег трусцой 15 мин и более. Восстановительные упражнения. Упражнения на силу мышц спины и пресса. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.4 | Тренировка выносливости: бег трусцой до 30 минут. Восстановительные упражнения для ног, упражнения на гибкость. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 5.5 | Тренировка выносливости: легкий фартлек по пересеченной местности от 20 минут и больше. ОФП. Быстрый расслабленный бег 100 м 4-6 раз. /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 5.6 | Тест на общую выносливость: бег 2000 м женщины; 3000 м - мужчины /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 5.7 | Бег с постепенным нарастанием объема до 1.5 км женщины; 2000 м - мужчины. Упражнения на гибкость и растяжку /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 5.8 | Бег с постепенным нарастанием интенсивности: от легкого до среднего. Упражнения на восстановление. Силовые упражнения /Пр/ | 5 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 5.9 | Подготовка к зачету /Пр/ | 5 | 22 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 22 | |
| 5.10 | /Зачёт/ | 5 | 0 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 0 | |
| | **Раздел 6.** | | | | | | |
| 6.1 | Легкая атлетика-оздоровительно-тренировочное занятие, общеразвивающие упражнения /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 6.2 | Легкая атлетика – ОРУ, специальные беговые упражнения, подвижные игры, совершенствование низкого старта /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 6.3 | Легкая атлетика: спец. упражнения ОРУ. Стартовое ускорение. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 6.4 | Легкая атлетика Упражнения для сохранения осанки. Продолжительный бег на выносливость, восстановление. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 6.5 | Легкая атлетика. Тренировка скоростно-силовых качеств, пробегание отрезков, низкий старт, стартовое ускорение /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.6 | Легкая атлетика Равномерный бег со старта на дистанции 500 и 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение на дистанции 100-150 м. Силовая нагрузка /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 6.7 | Легкая атлетика Контрольное пробегание 100м. Прыжки в длину с места. Бег для поддержания выносливости. /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 6.8 | Бег 3 км(м), бег 2км(ж), - проверка качества общей выносливости /Пр/ | 6 | 4 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 4 | |
| 6.9 | Подготовка к зачету /Пр/ | 6 | 26 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 26 | |
| 6.10 | /Зачёт/ | 6 | 0 | УК-7.1 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 | 0 | |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Рабочая программа дисциплины обеспечена фондом оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. Содержание фонда оценочных средств представлено в Приложении 1 и 2.

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. | Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469114 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |
| Л1.2 | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/468671 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |
| Л1.3 | Ловягина А.Е. | Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник и практикум для академического бакалавриата Режим доступа: https://urait.ru/bcode/450632 | Юрайт, 2020 |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой | Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/474341 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |
| Л2.2 | А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева | Физическое самосовершенствование [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов Режим доступа: https://urait.ru/bcode/476662 | Москва : Издательство Юрайт, 2021 |

#### 6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
|---|---|---|---|
| Л3.1 | А.В. Пономарев, О.О. Малышева, А.С. Богатырев | Технико-тактическая подготовка баскетболистов [Электронный ресурс]: Метод.рекомендации Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Found.asp | Вятская ГСХА, 2016 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, |
|---|---|---|---|
| Л3.2 | Бусыгина А.А. | Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы обучающихся Режим доступа: http://46.183.163.35/MarcWeb2/Default.asp | Киров: Вятская ГСХА, 2019 |
| **6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"** | | | |
| Э1 | Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp. - Загл. с экрана | | |
| Э2 | Электронно-библиотечная система Лань [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/ | | |
| **6.3. Перечень информационных технологий** | | | |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** | | | |
| 6.3.1.1 | Операционная система семейства Windows (Windows Vista Business AO NL, MS Win Prof 7 AO NL, Win Prof 7 AOL NL, Win Home Bas 7 AOL NL LGG, Win Starter 7 AO NL LGG, Win SL 8 AOL NL LGG, Win Prof 8 AOL NL, Win Home 10 All Languages Online Product Key License) | | |
| 6.3.1.2 | Приложения Office (MS Office Prof Plus 2007 AO NL, MS Office Prof Plus 2010 AO NL, MS Office 2013 OL NL, MS OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc) | | |
| 6.3.1.3 | Антивирусное ПО Kaspersky Endpoint Security | | |
| 6.3.1.4 | Free Commander 2009/02b | | |
| 6.3.1.5 | Google Chrome 39/0/21/71/65 | | |
| 6.3.1.6 | Opera 26/0/1656/24 | | |
| 6.3.1.7 | Adobe Reader XI 11/0/09 | | |
| 6.3.1.8 | IBM SPSS Statistics | | |
| **6.3.2 Перечень информационных справочных систем и современных профессиональных баз данных** | | | |
| 6.3.2.1 | Информационная справочная система: КонсультантПлюс | | |
| 6.3.2.2 | Информационная справочная система: Гарант Аэро | | |
| 6.3.2.3 | Профессиональная база данных: Научная электронная библиотека elibrary.ru Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp | | |
| 6.3.2.4 | Профессиональная база данных: Электронный каталог ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ Режим доступа http://46.183.163.35/MarcWeb | | |

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 7.1 | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) представлено в Приложении 3 РПД. |

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

Освоение дисциплины проводится в форме практических и теоретических занятий.

Цель практических занятий заключается в развитии у обучающихся навыков, знаний и умений по физической культуре.

При проведении практических занятий предусмотрено применение следующих инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества: творческие задания; работа в малых группах; изучение и закрепление нового материала; разбор конкретных ситуаций.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающимся необходимо иметь спортивную форму.

В практическом разделе систематизирован материал для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спортивно-ориентированная программа состоит из проблемно-тематических модулей по видам спорта. Практический раздел программы реализуется на практических занятиях в учебных группах. Этот раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитанию физических качеств с учетом особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Контроль по дисциплине осуществляется в виде промежуточной аттестации.

1. Выполнение практического раздела рабочей программы с учетом особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

2. Зачетная работа (тест) с учетом индивидуальных психофизических возможностей (устно или письменно). Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнения зачетной заботы.

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
**Общая физическая подготовка**

Направление подготовки специальности 35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) программы «Государственное управление лесом»
Квалификация бакалавр

## 1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины/модуля «**Общая физическая подготовка**» и предназначен для оценки планируемых результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций (п.2) в процессе изучения данной дисциплины.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработан на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 №706) – основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 35.03.01 Лесное дело программы бакалавриата «Государственное управление лесом»;
- Положения «О формировании фонда оценочных средств для промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования»

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**Универсальные компетенции**

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

| Код формируемой компетенции | Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы | | |
|---|---|---|---|
| | **Начальный** | **Основной** | **Заключительный** |
| УК-7 | Физическая культура и спорт | Спортивные и подвижные игры<br>Общая физическая подготовка<br>Физическая подготовка для лиц с ограниченными возможностями здоровья | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

## 3. Планируемые результаты освоения образовательной программы по дисциплине, выраженные через компетенции и индикаторы их достижений, описание шкал оценивания

| |
|---|
| **УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** |

| Индикаторы | Формулировка индикатора |
|---|---|
| УК-7.1 | Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. |

Для оценки сформированности соответствующих компетенций по дисциплине при проведении итоговой аттестации в форме зачета применяется следующая шкала оценивания:

**Шкала оценивания:**

| № | Критерий оценивания | Шкала оценивания | |
|---|---|---|---|
| | | не зачтено | зачтено |
| | | описание показателя | |
| 1 | Уровень усвоения обучающимся теоретическихзнаний и умение использовать их для решения профессиональных задач | Низкий уровень усвоения материала. Продемонстрировано незнание значительной части программного материала | Твердое знание материала |
| 2 | Правильность решения практического задания | Обучающийся неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы | Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения |
| 3 | Логичность, обоснованность,чёткость ответа на вопросы | Существенные ошибки, нет ответов на дополнительные уточняющие вопросы | Грамотное и по существу изложение теоретическогоматериала без существенных неточностей при ответе на вопрос |
| 4 | Работа в течении семестра, наличие задолженности по текущему контролю успеваемости | Имеются многочисленные пропуски занятий, задолженностьпо текущему контролю знаний | Активная, задолженность отсутствует |

**4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Тестовые задания по дисциплине**
**«Общая физическая подготовка»**

1. Вид деятельности, специфическим содержанием которого является использование физических упражнений для обучения движениям, развития физических качеств и приобретения специальных знаний, называется:

1) физической культурой;

2) физической подготовкой;

3) физической реабилитацией;

4) физическим воспитанием.

2. К вспомогательным средствам физической культуры относятся:

1) подводящие и развивающие упражнения;

2) обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения;

3) естественные силы природы и гигиенические факторы;

4) идеомоторные и имитационные упражнения.

3. Спортивная техника отличается от бытовой:

1) правильным положением тела и траекторией движения;

2) скоростью и темпом движений;

3) рациональной системой движений и их экономичностью;

4) эстетикой и красотой выполняемых движений.

4. Укажите, какие из перечисленных принципов являются обще методическими:

1) принцип научности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;

2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающее тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1) принцип сознательности и активности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип научности;

4) принцип связи теории с практикой.

6. Обучение двигательному действию начинается с:

1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;

2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

4) разучивания обще подготовительных упражнений.

7. Массовые соревнования имеют цель:

1) выполнить массовый спортивный разряд;

2) повысить двигательную активность;

3) добиться победы над соперниками;

4) привлечь к систематическим самостоятельным занятиям с целью укрепления здоровья и показателей в труде.

8. Укажите, как называются тренировочные циклы, на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;

2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

3) оперативные, текущие, этапные циклы;

4) подготовительные, основные, соревновательные.

9. Максимальный тренировочный эффект для развития общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

1) 90 – 110 уд./мин;

2) 110 – 130 уд./мин;

3) 144 – 156 уд./мин;

4) 175 – 205 уд./мин

**5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится в форме зачета.

Порядок организации и проведения промежуточной аттестации обучающегося, форма проведения, процедура сдачи зачета, сроки и иные вопросы определены Положением о порядке организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций при проведении зачета по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводится путем тестирования обучающихся. По результатам тестов выставляется оценка согласно установленной шкале оценивания.

Для подготовки к зачету рекомендуется использовать практический материал по дисциплине, литературные источники рекомендованные в рабочей программе дисциплины.

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине
**Общая физическая подготовка**

Направление подготовки специальности 35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) программы «Государственное управление лесом»
Квалификация бакалавр

## 1. Описание назначения фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплины «**Общая физическая подготовка**» и предназначен для оценки планируемых результатов обучения - сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**Универсальные компетенции**

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

## 3. Банк оценочных средств

Для оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» используются следующие оценочные средства:

Текущий контроль в форме написания реферата предназначен для определения уровня оценки сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины.

Результаты текущего контроля оцениваются посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы:

| ***Шкала оценивания*** | ***Показатели оценивания*** |
|---|---|
| Не зачтено | Низкий уровень теоретических знаний, неспособность применять различные методы исследования |
| Зачтено | Демонстрация теоретических знаний существующей проблемы, умение использования различных методов исследования |

**Темы для написания реферата по дисциплине**
**«Общая физическая подготовка»**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное. Острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств у студентов.
26. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

**Методические материалы, определяющие процедуру оценивания**

Процедура оценивания сформированности индикаторов достижения компетенций и опыта деятельности в процессе изучения дисциплины при проведении текущего контроля знаний проводится путем написания реферата. Оценка проводится посредством интегральной (целостной) двухуровневой шкалы.

В результате написания реферата при помощи шкалы оценивания определяется уровень освоения обучающимся учебного материала по теме (разделу) дисциплины: «Зачтено» или «Не зачтено».

Приложение 3

# ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

## «Общая физическая подготовка»

| Наименование специальных помещений | Оснащенность специальных помещений |
|---|---|
| Малый спортивный зал | Б-339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса |
| Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | Б-339 Обручи гимнастические, мячи волейбольные, скамейки гимнастические, скакалки, сетки заградительные, коврики туристические, столы для настольного тенниса, сетка волейбольная, мячи для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса |
| Большой спортивный зал | Д-307 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические |
| Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации | Д-307 Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скамейки гимнастические, скакалки, маты гимнастические, сетки заградительные, кольца баскетбольные, мячи набивные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, обручи гимнастические |
| Помещение для самостоятельной работы | Б-202 Рабочее место администратора, компьютерная мебель, компьютер администратора, 5 персональных компьютеров, 3 принтера, видеоувеличитель.<br>Список ПО: Windows, Microsoft Office, Kaspersky Antivirus и свободно распространяемое программное обеспечение<br>С возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации |

Приложение 4

Перечень
периодических изданий, рекомендуемый по дисциплине
«Общая физическая подготовка»

| Наименование | Наличие доступа |
|---|---|
| Физическая культура, спорт - наука и практика [электронный ресурс]: журн. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма | Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name |
| Культура физическая и здоровье [электронный ресурс]: журн. Воронежский государственный педагогический университет | Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name |
| Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: образование, здравоохранение, физическая культура [электронный ресурс]: журн. Национальный исследовательский Южно-Уральский государственный университет | Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name |
| Наука и спорт: современные тенденции [электронный ресурс]: журн. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма | Эбс «Лань» режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2632#journal_name |