

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

Федеральное государственное бюджетное образовательное

ФИО: Цыбиков Бэлкото Батович

учреждение высшего образования

Должность: Ректор

«Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»

Дата подписания: 06.03.2026 09:31:30

Уникальный программный ключ:

056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

Агрономический факультет

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий выпускающей кафедрой
Лесоводство и лесоустройство

К.С.-Х.Н., ДОЦЕНТ

уч. ст., уч. зв.

Кисова С.В.

подпись

«06» мая 2025 г.

«УТВЕРЖЛЕНО»

Декан
Агрономический факультет

К.С.-Х.Н., ДОЦЕНТ

уч. ст., уч. зв.

Манханов А.Д.

подпись

«06» мая 2025 г.

**Рабочая программа
Дисциплины (модуля)**

Б1.В.05.07.01 Базовая физическая культура

**35.03.01 Лесное дело
Направленность (профиль) Лесное хозяйство**

Обеспечивающая преподавание
дисциплины кафедра

Физическое воспитание

Квалификация бакалавр

Форма обучения очная

Форма промежуточной аттестации Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет

Объём дисциплины в З.Е. 0

Продолжительность в часах/неделях 164/ 0

Статус дисциплины в учебном плане относится к обязательной части блока 1 "Дисциплины" ОПОП является дисциплиной обязательной для изучения

Распределение часов дисциплины

| Курс 1, 2, 3 Семестр 2, 3, 4, 5, 6 | Количество часов | Итого |
|---------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------|
| Вид занятий | УП | УП | УП | УП | УП | УП |
| Практические занятия | 36 | 32 | 36 | 32 | 28 | 164 |
| Контактная работа | 36 | 32 | 36 | 32 | 28 | 164 |
| Сам. работа | | | | | | |
| Итого | 36 | 32 | 36 | 32 | 28 | 164 |

Улан-Удэ, 2025 г.

| |
|-----------------------------|
| Программу составил(и): |
| Ободоева Санжи Владимировна |

Программа дисциплины

Базовая физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

- 14.012. Профессиональный стандарт "ИНЖЕНЕР ПО ЛЕСОПОЛЬЗОВАНИЮ", утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 августа 2018 г. N 566н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 сентября 2018 г., регистрационный N 52178);

составлена на основании учебного плана:

b350301_o_3.plx

утвержденного Ученым советом вуза от 06.05.2025 протокол № 9

Программа одобрена на заседании кафедры

Лесоводство и лесоустройство

Протокол № 6 от 16.01.2025

Зав. кафедрой Кисова С.В.

подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Агрономический факультет от 12.02.2025 протокол № 7

Председатель методической комиссии Агрономический факультет: Матвеева О.А.

Внешний эксперт (представитель работодателя) _____ Руководитель АУ РБ «Лесресурс» _____

В.В. Бакиров

подпись

И.О. Фамилия

| № п/п | Учебный год | Одобрено на заседании кафедры | | Утверждаю Заведующий кафедрой Ободоева С.В. | |
|-------|----------------|-------------------------------|--------------|---|--------------|
| | | протокол | Дата | Подпись | Дата |
| 1 | 20__/20__ г.г. | № ____ | «__»_20__ г. | | «__»_20__ г. |
| 2 | 20__/20__ г.г. | № ____ | «__»_20__ г. | | «__»_20__ г. |
| 3 | 20__/20__ г.г. | № ____ | «__»_20__ г. | | «__»_20__ г. |
| 4 | 20__/20__ г.г. | № ____ | «__»_20__ г. | | «__»_20__ г. |
| 5 | 20__/20__ г.г. | № ____ | «__»_20__ г. | | «__»_20__ г. |

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- 1 Цели: Цель дисциплины (модуля): Формирование физической культуры личности обучающегося и способности целенаправленно использовать средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, формирования активной социальной позиции, полноценной семейной жизни.
- Задачи: - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; - приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Блок.Часть | Б1.В

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

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

1 | 1 семестр | Физическая культура и спорт

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной практики необходимо как предшествующее:

1 | 8 семестр | преддипломная практика

2 | 8 семестр | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, КРИТЕРИЕВ И ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**КОД И НАЗВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ**

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

Знать и понимать: - теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уровень 1 | ИД-1- Не знает и не понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни
ИД-2-Не знает и не понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уровень 2 | ИД-1-Не в полной мере знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни
ИД-2-Не в полной мере знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Уровень 3 | ИД-1-Хорошо знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
ИД-2-Хорошо знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

| Уровни сформированности компетенций | | | | | | | |
|--|--|-----------|--|-------|--|-----------|---|
| компетенция не сформирована | минимальный | | средний | | высокий | | |
| Оценки формирования компентенций | | | | | | | |
| Оценка «неудовлетворительно» - уровень 1 | Оценка «удовлетворительно» - уровень 2 | | Оценка «хорошо» - уровень 3 | | Оценка «отлично» - уровень 4 | | |
| Характеристика сформированности компетенции | | | | | | | |
| Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач | | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач | | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач | | |
| СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | |
| Код занятия | Наименование разделов (этапов) и тем | Вид работ | Семестр | Часов | Компетенции | Интеракт. | Примечание (используемые интерактивные формы, форма текущего контроля успеваемости) |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1.1 | 1.1. Обучение и совершенствование техники низкого старта, техники финиширования. Развитие силы. | Пр | 2 | 10 | УК-7 | 2 | Сдача нормативов |
| 1.2 | 1.2. Бег на короткие дистанции 60-100м; средние дистанции-1000м. | Пр | 2 | 12 | УК-7 | 2 | Сдача нормативов |
| 1.3 | 1.3. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки снизу). Бег по дистанции. Эстафета 4 по 100м. Развитие скорости. | Пр | 2 | 14 | УК-7 | 2 | Сдача нормативов |
| 1.4 | 1.4. Развитие физических качеств. ОФП-прыжковая тренировка. Развитие специальной выносливости. | Пр | 3 | 32 | УК-7 | 6 | Сдача нормативов |
| 1.5 | 1.5. Обучение и совершенствование техники высокого старта, техники финиширования. Развитие силы. | Пр | 4 | 10 | УК-7 | 2 | Сдача нормативов |
| 1.6 | 1.6..Обучение и совершенствование преодоления естественных препятствий. | Пр | 4 | 10 | УК-7 | 2 | Сдача нормативов |
| 1.7 | 1.7..Бег на длинные дистанции по стадиону (2000м девушки и 3000м юно-ши). Подвижные игры. | Пр | 4 | 10 | УК-7 | 2 | Сдача нормативов |
| 1.8 | 1.8. Самостоятельное изучение теоретического материала | Пр | 4 | 6 | УК-7 | | Сдача нормативов |

| Раздел 2. Общая физическая подготовка | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|----|---|----|------|---|------------------|
| 2.1 | 2.1. Развитие скоростных качеств | Пр | 5 | 8 | УК-7 | 2 | Сдача нормативов |
| 2.2 | 2.2. Развитие выносливости. | Пр | 5 | 8 | УК-7 | | Сдача нормативов |
| 2.3 | 2.3. Развитие специальных физических качеств | Пр | 5 | 16 | УК-7 | 4 | Сдача нормативов |
| 2.4 | 2.4. Развитие силовых качеств | Пр | 6 | 10 | УК-7 | 4 | Сдача нормативов |
| 2.5 | 2.5. Развитие ловкости и координационных возможностей | Пр | 6 | 8 | УК-7 | 2 | Сдача нормативов |
| 2.6 | 2.6. Развитие гибкости. | Пр | 6 | 10 | УК-7 | | Сдача нормативов |

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И РЕСУРСОВ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

| | |
|------|---|
| Л1.1 | Матвеева Н. А., Васильева Н. В., Тимофеев М. В. Развитие физических качеств методом круговой тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. - 132 – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/354290 |
|------|---|

Дополнительная литература

| | |
|------|--|
| Л2.1 | Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/330491 |
|------|--|

Методическая литература

| | |
|------|--|
| Л3.1 | Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/255971 |
|------|--|

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| Номер аудитории | Назначение | Оборудование и ПО | Адрес |
|-----------------|--|---|--|
| 612 | Учебная аудитория для занятий лекционного типа (612) | 144 посадочных места, рабочее место преподавателя, оснащенные учебной мебелью, светодиодная панель LED, беспроводной доступ к интернету, интерактивная трибуна, акустическая система JBL Control | 670010, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Добролюбова, д. №2В, Морфологический корпус |
| 301 | Спортивный зал (301) | Стойка волейбольная, сетка, степ платформа, табло, мяч медицинбол, гриф сложный с дисками, мячи волейбольные, скамья. | 670024, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Пушкина, д. №8, Учебный корпус |
| 0 | Помещение для занятий спортом (Спорткомплекс) | Тренажеры: велотренажер kettle ,волейбольная площадка (стойки, сетка);вышка судейская-, баскетбольная площадка (баскетбольные щиты (кольца), для настольного тенниса столы, сетка теннисная, ракетки, гантели, канат, штанга, ворота для футбола, стойка баскетбольная, кольцо баскетбольное, стол д/соревнований по армрестлингу, табло электронное, скамья для жима лежа, скамья для жимов и приседаний, скамья для пресса, скамья регулируемая, тренажер баттерфляй, тренажер бицепс машина, тренажер жим –ногами горизонтальный, тренажер кроссовер, тренажер одинарная | 670034, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Добролюбова, д. № 8, Спорткомплекс БГСХА (Спортивные сооружения и ограждения) |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | блочная рама, тренажер Разгибание ног, тренажер сведения перед грудью, тренажер трицепс машина, тренажер для ягодичных мышц , тренажер силовой, Беговая дорожка, | |
|--|--|---|--|

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ АКАДЕМИИ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронно-библиотечные системы - ЭБС)

| Наименование | Доступ |
|--|---|
| 1 | 2 |
| Электронно-библиотечная система Издательства «Znanium» | http://znanium.ru/ |
| Электронно-библиотечная система Издательства «Лань» | http://e.lanbook.com/ |

| | |
|--|---|
| Электронно-библиотечная система Издательства «Юрайт» | http://urait.ru/ |
|--|---|

2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):

| 1 | 2 |
|--|---|
| Платформа «Открытое образование» (онлайн-курсы по базовым дисциплинам, изучаемым в российских университетах) | https://openedu.ru/course/ |
| Профессиональные базы данных | http://e.lanbook.com/ |

3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в академии:

Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся по всем направлениям подготовки / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев . - Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. - 405 с. - URL: <https://elib.bgsha.ru/sotru/01043>

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины

| Наименование программного продукты (ПП) | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт |
|---|---|
| Microsoft OfficeStd 2016 RUS OLP NL Acdmc. Договор № ПП-61/2015 г. О поставке программных продуктов от 9 декабря 2015 года Microsoft OfficeProPlus 2016 RUS OLP NL Acdmc. Договор № ПП-61/2015 г. О поставке программных продуктов от 9 декабря 2015 года Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN No Level Государственный контракт № 25 от 1 апреля 2008 года | Занятия семинарского типа, самостоятельная работа |

2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса

| | |
|--|--|
| Информационно-правовой портал «Гарант» | в локальной сети академии http://www.garant.ru/ |
| Справочно-поисковая система «Консультант Плюс» | http://www.consultant.ru/ |

3. Информационно-образовательные системы (ЭИОС)

| Наименование ЭИОС и доступ | Доступ | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система |
|-------------------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Официальный сайт академии | http://bgsha.ru/ | Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа |
| Личный кабинет | http://lk.bgsha.ru/ | Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа |
| АС Деканат | в локальной сети академии | - |
| Корпоративный портал академии | http://portal.bgsha.ru/ | Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа |
| ИС «Планы» | в локальной сети академии | - |
| Портфолио обучающегося | http://lk.bgsha.ru/ | Самостоятельная работа |
| Сайт научной библиотеки | http://elib.bgsha.ru/ | Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа |
| Электронная библиотека БГСХА | http://elib.bgsha.ru/ | Занятия лекционного типа, семинарского типа, самостоятельная работа |

| КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЯ) | | |
|--|--|-------------------------------|
| ФИО преподавателя | Уровень образования. Специальность и квалификация в соответствии с дипломом. Профессиональная переподготовка | Ученая степень, ученое звание |
| 1 | 2 | 3 |
| Ободоева Санжи Владимировна | Высшее – специалитет Физическое воспитание Преподаватель физического воспитания | доцент |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида. Академия, по заявлению обучающегося, создает специальные условия для получения высшего образования инвалидами и лицам с ограниченными возможностями здоровья:

- использование специализированных (адаптированных) рабочих программ дисциплин (модулей) и методов обучения и воспитания, включая наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
- использование специальных учебников, учебных пособий и других учебно-методических материалов, включая альтернативные форматы печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- использование специальных технических средств обучения (мультимедийное оборудование, оргтехника и иные средства) коллективного и индивидуального пользования, включая установку мониторов с возможностью трансляции субтитров, обеспечение надлежащими звуковыми воспроизведениями информации;
- предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь или услуги сурдопереводчиков / тифлосурдопереводчиков;
- проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины (модуля);
- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа;
- обеспечение беспрепятственного доступа обучающимся в учебные помещения, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений);
- обеспечение сочетания онлайн и офлайн технологий, а также индивидуальных и коллективных форм работы в учебном процессе, осуществляемом с использованием дистанционных образовательных технологий;
- и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП ВО.

В целях реализации ОПОП ВО в академии оборудована безбарьерная среда, учитывающая потребности лиц с нарушением зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Территория соответствует условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вход в учебный корпус оборудован пандусами, стекла входных дверей обозначены специальными знаками для слабовидящих, используется система Брайля. Сотрудники охраны знают порядок действий при прибытии в академию лица с ограниченными возможностями. В академии создана толерантная социокультурная среда, осуществляется необходимое сопровождение образовательного процесса, при необходимости предоставляется волонтерская помощь обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ

Ведомость изменений

| № п/п | Вид обновлений | Содержание изменений, вносимых в ОПОП | Обнование изменений |
|-------|----------------|---------------------------------------|---------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |