

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

СОГЛАСОВАНО

Директор ГИ В.Ю.
Инговатов

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **Б1.В.ЭФ.1.2 «Физическое воспитание»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **54.03.01 Дизайн**

Направленность (профиль, специализация): **Web-дизайн**

Статус дисциплины: **элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Форма обучения: **очно - заочная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	доцент	Е.В. Бодюков
Согласовал	Зав. кафедрой «ОФКС»	А.М. Поляков
	руководитель направленности (профиля) программы	С.А. Прохоров

г. Барнаул

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор	Содержание индикатора
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
		УК-7.2	Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины.	Физическая культура и спорт
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося

Общий объем дисциплины в з.е. /час: / 328

Форма обучения	Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
очно - заочная	0	0	64	264	104

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Форма обучения: очно - заочная

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 72

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	16	56	24

Практические занятия (16ч.)

1. Организационно-методическое занятие {тренинг} (2ч.)[2] Цель и задачи дисциплины. Анализ целеполагающей компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Значение умений и навыков оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека. Роль

навыков применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Физическая культура личности и её практические составляющие. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Актуальность медицинского контроля в структуре входного модуля дисциплины. Организация физического воспитания в отделении физической культуры и спорта. Структура модульно-рейтинговой системы квалиметрии в физическом воспитании. Материально-технические условия физического воспитания в вузе. Элементы общей физической подготовки в контексте содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

2. Учебно-тренировочное занятие {тренинг} (2ч.)[1,3] Элементы входного педагогического контроля: анализ исходного уровня отдельных компонентов психо-физической подготовленности студентов. Общеразвивающие средства физической культуры и спорта в формировании физической культуры личности. Средства общей физической подготовки с учётом интересов и возможностей студентов. Доступные формы спортивных игр, организованных по подгруппам (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол). Физические упражнения из видов и дисциплин спорта по выбору студентов.

3. Методико-практическое занятие {тренинг} (2ч.)[3,5] Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Основные средства и методы лёгкой атлетики, необходимые для подготовки к сдаче контрольных нормативов: элементы методики техники и тактики бега на дистанции 100 м. Компоненты методик общей и специальной физической подготовки в спорте. Методика организации и проведения занятий доступными формами спортивных игр и физических упражнений спортивной и оздоровительной направленности по выбору студентов.

4. Учебно-тренировочное занятие {тренинг} (2ч.)[1,3,5,6] Воспитание основных двигательных способностей (гибкость, координация, скоростные качества, силовые способности, общая выносливость). Базовые средства лёгкой атлетики,

необходимые для подготовки к сдаче контрольных нормативов в беге на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Основные средства гимнастики для воспитания силовой выносливости, способствующие подготовке к двигательному тестированию в форме контрольных физических упражнений: подтягивания на перекладине (юноши); поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки). Спортивных игры и другие доступные физические упражнения спортивной и оздоровительной направленности по выбору студентов.

5. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО.

6. Контрольные занятия {тренинг} (4ч.)[2] Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов.

Самостоятельная работа (56ч.)

7. Самостоятельные занятия физическим воспитанием {тренинг} (56ч.)[1,2,3,4,5,6] Использование средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности. Совершенствование владений методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Совершенствование личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Совершенствование основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Расширение использования теоретических знаний и методических умений. Применение разнообразных средств формирования личной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивные и оздоровительные формы двигательной активности для

достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения. Совершенствование личного опыта коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 72

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	16	56	24

Практические занятия (16ч.)

1. Организационно-методическое занятие {тренинг} (2ч.)[2,3] Физическая культура личности как цель дисциплины. Рефлексия ведущей формируемой компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ сущности индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка.

2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия {тренинг} (12ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО.

3. Контрольные занятия {тренинг} (2ч.)[2] Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов

спорта по выбору студентов.

Самостоятельная работа (56ч.)

4. Самостоятельные занятия физическим воспитанием {тренинг} (56ч.)[1,2,3,4,5,6] Использование средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности. Совершенствование владений методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Совершенствование личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Совершенствование основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Расширение использования теоретических знаний и методических умений. Применение разнообразных средств формирования личной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивные и оздоровительные формы двигательной активности для достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения. Совершенствование личного опыта коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 92

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	16	76	27

Практические занятия (16ч.)

1. Организационно-методическое занятие {тренинг} (2ч.)[3] Вопросы целеполагания в физическом воспитании. Рефлексия ведущей формируемой компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ сущности индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка.

2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства

профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО.

3. Контрольные занятия {тренинг} (4ч.)[1,2] Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов.

Самостоятельная работа (76ч.)

4. Самостоятельные занятия физическим воспитанием {тренинг} (76ч.)[1,2,3,4,5,6] Использование средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности. Совершенствование владений методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Совершенствование личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Совершенствование основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Расширение использования теоретических знаний и методических умений. Применение разнообразных средств формирования личной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивные и оздоровительные формы двигательной активности для достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения. Совершенствование личного опыта коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 92

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	16	76	27

Практические занятия (16ч.)

1. Организационно-методическое занятие {тренинг} (2ч.)[1,3] Цель и задачи физического воспитания в заключительном семестре. Анализ универсальной компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понятие индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка.

2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование ранее изученных двигательных действий и связанных с ними физических качеств. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО.

3. Контрольные занятия {тренинг} (4ч.)[1,2] Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов.

Самостоятельная работа (76ч.)

4. Самостоятельные занятия физическим воспитанием {тренинг} (76ч.)[1,2,3,4,5,6] Использование средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности. Совершенствование владений методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Совершенствование личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Совершенствование основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Расширение использования теоретических знаний и

методических умений. Применение разнообразных средств формирования личной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивные и оздоровительные формы двигательной активности для достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения. Совершенствование личного опыта коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам: Лань, Университетская библиотека он-лайн, электронной библиотеке АлтГТУ и к электронной информационно-образовательной среде:

1. Бодюков, Е. В. Основы знаний по физической культуре студентов [Электронный ресурс] : курс лекций / Е. В. Бодюков, В. Н. Иванова; Алт. гос. техн. ун-т им. И. И. Ползунова. – (pdf-файл : 1.20 МБ) и электрон. текстовые дан. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2009. – 181 с. – Режим доступа : <http://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/bodukov.pdf>. – ISBN 978-5-7568-0816-2. Дата первичного размещения : 06.12.2012. Обновлено : 26.03.2016.

2. Луконин, Ю.В. Оценка успеваемости по дисциплине "Физическая культура" на основе модульно-рейтинговой системы [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. В. Луконин, А. М. Поляков, Е. И. Шеенко; Алт. гос. техн. ун-т им. И. И. Ползунова. – (pdf-файл : 3,56 Мбайт) и электрон. текстовые дан. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2013. – 216 с. – Режим доступа: http://new.elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin_ocenka.pdf. – Библиогр.: с.200-204. – ISBN 978-5-7568-1007-3: Б.ц.

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа : по подписке. – URL : <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения : 13.11.2020). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

4. Бодюков, Е. В. Физическое воспитание в форме атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : монография / Е. В. Бодюков, В. В. Юров ; Алт. гос. техн. ун-т им. И. И. Ползунова. – (pdf-файл : 1,10 Мбайт) и электрон. текстовые дан. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2015. – 180 с. – Режим доступа :

http://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Bodyukov_atlet.pdf. – ISBN 978-5-7568-1151-3. Дата первичного размещения : 25.11.2015. Обновлено : 26.03.2016.

5. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – UR L : <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> – Режим доступа : для авторизир. пользователей.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

6. Window.edu.ru Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам".

8. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Содержание промежуточной аттестации раскрывается в комплекте контролирующих материалов, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, которые хранятся на кафедре-разработчике РПД в печатном виде и в ЭИОС.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) по дисциплине представлен в приложении А.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для успешного освоения дисциплины используются ресурсы электронной информационно-образовательной среды, образовательные интернет-порталы, глобальная компьютерная сеть Интернет. В процессе изучения дисциплины происходит интерактивное взаимодействие обучающегося с преподавателем через личный кабинет студента.

№пп	Используемое программное обеспечение
1	LibreOffice
2	Windows
3	Антивирус Kaspersky

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1	Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" для студентов и преподавателей; каталог ссылок на образовательные интернет-ресурсы (http://Window.edu.ru)
2	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
	(как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России. (http://нэб.рф/)

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения учебных занятий
помещения для самостоятельной работы

Материально-техническое обеспечение и организация образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».