

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

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГИ  
Инговатов

В.Ю.

## **Рабочая программа дисциплины**

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

Код и наименование направления подготовки (специальности): **08.05.01  
Строительство уникальных зданий и сооружений**

Направленность (профиль, специализация): **Строительство высотных и  
большепролетных зданий и сооружений**

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

Форма обучения: **очная**

<b>Статус</b>	<b>Должность</b>	<b>И.О. Фамилия</b>
Разработал	старший преподаватель	А.М. Поляков
Согласовал	Зав. кафедрой «ОФКС»	А.М. Поляков
	руководитель направленности (профиля) программы	И.В. Харламов

г. Барнаул

# 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции из УП и этап её формирования	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	естественно-научные основы физической культуры и спорта; содержание и структуру основных ценностей физической культуры и здорового образа жизни; методики оценки потребностей в основных ценностях физической культуры и здорового образа жизни.	количественно оценивать потребности в основных ценностях физической культуры и здорового образа жизни; оценивать физическое и функциональное состояние своего организма; использовать средства физической культуры и здорового образа жизни для оптимизации своего состояния.	навыками оценки своего состояния: определением ЧСС, двигательной активности, психического состояния; владеть умениями и навыками самостоятельного использования основных ценностей физической культуры и здорового образа жизни в производственной и семейно-бытовой деятельности.

## 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.	Физическая культура и спорт

## 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
	Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	

		работы	занятия	работа	обучающегося с преподавателем (час)
очная	0	0	306	22	309

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

**Форма обучения: очная**

**Семестр: 1**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 51

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	51	0	51

**Практические занятия (51ч.)**

**1. Введение в предмет {тренинг} (2ч.)[1,3]** Правила безопасности поведения на занятиях по физическому воспитанию.

**2. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (49ч.)[3]** Легкоатлетические упражнения:Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов;Бег 100 метров с низкого старта;прыжки в длину с места.

Гимнастические упражнения:комплекс общеразвивающих упражнений;подтягивание на перекладине;отжимание;выполнение упражнений на брусках.

**Семестр: 2**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 51

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	51	0	51

**Практические занятия (51ч.)**

**3. Общая физическая подготовка {тренинг} (51ч.)[1,4]** Гимнастика с элементами акробатики:комплекс общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами;выполнение упражнений на степе;упражнений на перекладине и брусках.

**Семестр: 3**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 56

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	51	5	52

#### **Практические занятия (51ч.)**

**5. Общая физическая подготовка {тренинг} (51ч.)[3,4]** Легкая атлетика:ходьба и бег на 100, 2000 и 3000 метров;прыжки в длину с места;челночный бег.

Гимнастика:выполнение упражнений на гибкость;упражнения на перекладине и брусьях.

Плавание:обучение плаванию различным видом;заплыв на время 25 и 50 метров.

#### **Самостоятельная работа (5ч.)**

**6. Общая физическая подготовка {тренинг} (5ч.)[3,4]** Комплекс гигиенической гимнастики с включением гимнастических упражнений с предметами и без предметов.Ведение дневника самоконтроля.

#### **Семестр: 4**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 56

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	51	5	52

#### **Практические занятия (51ч.)**

**7. Общая физическая подготовка {тренинг} (51ч.)[3,4]** Легкая атлетика:бег на 100,2000 и 3000 метров; прыжки в длину с места.

Гимнастика:упражнения на пресс и силу.

Подвижные игры:ловля и передача мяча;бросок мяча в цель;упражнения на быстроту и точность.

#### **Самостоятельная работа (5ч.)**

**8. Общая физическая подготовка {тренинг} (5ч.)[3]** Выполнение бросков, ловли,передачи мяча.Упражнения на ведения мяча.Игры на свежем воздухе.

#### **Семестр: 5**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 57

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	51	6	52

### Практические занятия (51ч.)

**9. Общая физическая подготовка {тренинг} (51ч.)[3,4]** Легкая атлетика: правильное выполнение основ движения в ходьбе, беге, прыжках, метании малого мяча и бросках набивного мяча; прыжки в длину с места; бег на длинные и короткие дистанции.

Гимнастика: выполнение упражнений на силу (пресс, подтягивание, отжимание).

Плавание: проверка плавательной подготовки различными видами плавания.

### Самостоятельная работа (6ч.)

**10. Общая физическая подготовка {тренинг} (6ч.)[3]** Выполнение комплекса ритмической гимнастики. Посещение плавательного бассейна. Утренняя физическая гимнастика. Игры на свежем воздухе. Равномерный бег до 10 минут, бег с ускорением, чередование с ходьбой.

### Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 57

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	51	6	52

### Практические занятия (51ч.)

**11. Общая физическая подготовка {тренинг} (51ч.)[3]** Легкая атлетика: совершенствование бега на длинные и короткие дистанции, прыжков в длину с места.

Гимнастика: совершенствование выполнения упражнений на максимальное количество повторений.

Подвижные игры: играть в подвижные игры сбегом, прыжками, метанием мяча.

### Самостоятельная работа (6ч.)

**12. Общая физическая подготовка {тренинг} (6ч.)[3]** Игры на свежем воздухе, посещение бассейна, выполнение утренней физической гимнастики. Выполнение упражнений на развитие различных физических качеств.

## **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. Луконин Ю.В. Физическая культура: задания для контрольных работ и методические указания к их выполнению/Ю.В. Луконин.-Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2015.-допуск [http://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin\\_fiz\\_kult.pdf](http://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin_fiz_kult.pdf)

## **6. Перечень учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

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.-216с.-Режим доступа:[http://new.elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin\\_ocenka.pdf](http://new.elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin_ocenka.pdf).-Библиогр.:с.200-204.-ISBN 978-5-7568-1007-3:Б.ц.

### **6.2. Дополнительная литература**

3. Чеснова,Е.Л. Физическая культура:учебное пособие/Е.Л.Чеснова.М.:Директор-Медиа,2013.-160с.-ISBN 978-5-4458-3076-4;То же [Электронный ресурс].-URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

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

4. [window.edu.ru](http://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	Chrome
2	Opera
3	Mozilla Firefox
4	LibreOffice
5	Windows
6	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 ( <a href="http://Window.edu.ru">http://Window.edu.ru</a> )
2	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — свободный доступ читателей к фондам российских библиотек. Содержит коллекции оцифрованных документов (как открытого доступа, так и ограниченных авторским правом), а также каталог изданий, хранящихся в библиотеках России. ( <a href="http://нэб.рф/">http://нэб.рф/</a> )

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
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».