

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): **23.03.01  
Технология транспортных процессов**

Направленность (профиль, специализация): **Организация и безопасность движения**

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	А.Н. Токарев

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-8	способностью использовать методы и средства физической культуры 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.	системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности; навыками использования принципов, методов, средств и форм организации спортивной тренировки, самостоятельной организации тренировочного процесса и физкультурно-соревновательной деятельности; способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом и безопасном образе жизни

## 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 обучающегося с преподавателем (час)
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
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 брусьях.

**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 степах; 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 брусках.

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 ведении 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.)

**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.

## **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.

<b>№пп</b>	<b>Используемое программное обеспечение</b>
1	OpenOffice
2	Opera
3	Windows
4	LibreOffice
5	Антивирус Kaspersky

<b>№пп</b>	<b>Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>
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**

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
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».