

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): **08.03.01
Строительство**

Направленность (профиль, специализация): **Теплогазоснабжение и вентиляция**

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

Форма обучения: **очная**

| Статус | Должность | И.О. Фамилия |
|---------------|---|---------------------|
| Разработал | старший преподаватель | А.М. Поляков |
| Согласовал | Зав. кафедрой «ОФКС» | А.М. Поляков |
| | руководитель направленности (профиля) программы | В.В. Логвиненко |

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. | пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта; самостоятельно выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования; применять способы и средства сохранности здоровья, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций | 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. | Спортивное совершенствование, 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} (40ч.)[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.

3. Зачет.(9ч.)[1,2,3,4] Обобщение изученных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сдача зачета.

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.)

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (43ч.)[1,4] Гимнастика с элементами акробатики: комплекс общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами; выполнение упражнений на степе; упражнений на перекладине и брусках.

2. Зачет.(8ч.)[1,2,3,4] Обобщение изученных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сдача зачета.

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.)

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (43ч.)[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.

2. Зачет.(8ч.)[1,2,3,4] Обобщение изученных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сдача зачета.

Самостоятельная работа (5ч.)

1. Общая физическая подготовка(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.)

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (43ч.)[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.

2. Зачет.(8ч.)[1,2,3,4] Обобщение изученных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сдача зачета.

Самостоятельная работа (5ч.)

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (5ч.)[3] Выполнение бросков, ловли, передачи мяча. Упражнения на ведение 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.)

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (43ч.)[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.

2. Зачет.(8ч.)[1,2,3,4] Обобщение изученных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сдача зачета.

Самостоятельная работа (6ч.)

1. Общая физическая подготовка(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.)

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (43ч.)[3] Легкая атлетика:совершенствование бега на длинные и короткие дистанции,прыжков в длину с места.

Гимнастика:совершенствование выполнение упражнений на максимальное количество повторений.

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

2. Зачет.(8ч.)[1,2,3,4] Обобщение изученных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сдача зачета.

Самостоятельная работа (6ч.)

1. Общая физическая подготовка(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

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.- 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. ЭБС «IPRboox» <http://www.iprbookshop.ru/>

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 | OpenOffice |
| 2 | Opera |
| 3 | Windows |
| 4 | LibreOffice |
| 5 | 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 (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 групповых и индивидуальных консультаций |
| учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации |
| помещения для самостоятельной работы |
| учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа |

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».