

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.Б.18 «Физическая культура и спорт»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **08.03.01**

**Строительство**

Направленность (профиль, специализация): **Промышленное и гражданское строительство**

Статус дисциплины: **обязательная часть (базовая)**

Форма обучения: **очно - заочная**

<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	В.Н. Лютов

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.	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.	
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	Физическое воспитание

## 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: 2 / 72

Форма обучения	Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы
	Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	

		работы	занятия	работа	обучающегося с преподавателем (час)
очно - заочная	10	0	0	62	19

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

**Форма обучения: очно - заочная**

**Семестр: 1**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: .5 / 18

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
4	0	0	14	6

**Лекционные занятия (4ч.)**

**1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, социокультурное развитие личности {беседа} (2ч.)[1,2,3,4]**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта в РФ. Ценности физической культуры. Средства физической культуры.

**2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам средств обитания. {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4]**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельности человека.

**Самостоятельная работа (14ч.)**

**3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.**

**Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности. {тренинг} (14ч.)[1,2,3,4]** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры в РФ. Ценности физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

**Семестр: 2**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: .5 / 18

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
2	0	0	16	4

#### **Лекционные занятия (2ч.)**

**4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. {беседа} (2ч.) [1,2,3,4]** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни, их влияние на здоровье и заболеваемость. Основные требования к организации здорового образа жизни.

#### **Самостоятельная работа (16ч.)**

**5. Основы здорового образа жизни {тренинг} (16ч.) [1,2,3,4]** Структура жизнедеятельности человека и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание.

#### **Семестр: 3**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: .5 / 18

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
2	0	0	16	4

#### **Лекционные занятия (2ч.)**

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. {беседа} (2ч.) [1,2,3,4]** Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания.

#### **Самостоятельная работа (16ч.)**

**7. Профессионально-прикладная физическая подготовка {тренинг} (16ч.) [1,2,3,4]** Методика подбора средств ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания. Контроль за эффективностью ППФП.

#### **Семестр: 4**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: .5 / 18

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
2	0	0	16	4

### Лекционные занятия (2ч.)

**8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. {беседа} (2ч.)**[1,2,3,4] Актуальность самостоятельных занятий. Основные этапы при выборе методики самостоятельных занятий. Программы двигательной активности.

### Самостоятельная работа (16ч.)

**9. Основы методики самостоятельных занятий. {тренинг} (16ч.)**[1,2,3,4] Виды контроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы определения уровня функционального состояния организма.

### 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>(28.10.2015).

## **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	Microsoft Office
2	Windows
3	Opera
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 занятий лекционного типа
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа
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».