

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): **09.03.03  
Прикладная информатика**

Направленность (профиль, специализация): **Прикладная информатика в  
экономике**

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

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<br>(профиля) программы | А.С. Авдеев         |

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. | 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 |   |
| очно - заочная | 0                                    | 0                   | 8                    | 320                    | 56  |

**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: / 81

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                   | 2                    | 79                     | 14  |

**Практические занятия (2ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4]**  
Требования техники безопасности на занятиях по физической подготовке. Структура отдельного тренировочного занятия. Разминка в тренировочном процессе. Выполнение комплексов упражнений соответствующих

выбранному виду спорта.

### **Самостоятельная работа (79ч.)**

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (79ч.)[1,2,3,4]**

Понятие общей и специальной физической подготовки. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка. Стороны подготовки спортсмена. Средства спортивной подготовки. Понятие "физическая нагрузка", виды и параметры физических нагрузок.

### **Семестр: 4**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 81

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                   | 2                    | 79                     | 14  |

### **Практические занятия (2ч.)**

**1. Общая и специальная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4]** Навыки владения приемами, обеспечивающие психическую готовность человека, способы саморегуляции эмоциональным состоянием, уровень активности, обеспечивающий эффективную деятельность, концентрация и распределение внимания.

### **Самостоятельная работа (79ч.)**

**2. Общая и специальная подготовка {тренинг} (79ч.)[1,2,3,4]** Основы общей психологической подготовки. Подготовка к соревнованиям. Основы психологической защиты от негативных воздействий. Самостоятельные занятия физической подготовкой.

### **Семестр: 5**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 83

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                   | 2                    | 81                     | 14  |

### **Практические занятия (2ч.)**

**1. Восстановительные мероприятия {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4]** Особенности восстановительных мероприятий, которые подразделяются на педагогические,

медико-биологические и психофизиологические.

### **Самостоятельная работа (81ч.)**

**2. Восстановительные мероприятия {тренинг} (81ч.)[1,2,3,4]** Применение на спортивных занятиях существующие средства и методы восстановительных мероприятий. Самостоятельное выполнение упражнений, которые позволяют улучшить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **Семестр: 6**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 83

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                   | 2                    | 81                     | 14  |

### **Практические занятия (2ч.)**

**1. Инструкторская и судейская практика {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4]** терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Навыки проведения разминки. Участие в качестве судьи. Ведение протоколов соревнований.

### **Самостоятельная работа (81ч.)**

**2. Инструкторская и судейская практика {тренинг} (81ч.)[1,2,3,4]** Изучение правил соревнований выбранного вида спорта, терминологии и командный язык для проведения разминки и судейства соревнований.

### **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. - 216 с. - 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. - 160 с. - 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   | OpenOffice                           |
| 2   | Windows                              |
| 3   | Opera                                |

| <b>№пп</b> | <b>Используемое программное обеспечение</b> |
|------------|---|
| 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 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».