

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.О.23 «Физическая культура и спорт»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **13.03.02  
Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль, специализация): **Электроснабжение**

Статус дисциплины: **обязательная часть**

Форма обучения: **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	А.А. Грибанов

г. Барнаул

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор	Содержание индикатора
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
		УК-7.2	Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

## 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.	Спортивное совершенствование, 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 промежуточной аттестации: Зачет

Форма обучения	Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
заочная	4	0	0	68	7

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

Форма обучения: заочная

Семестр: 2

#### **Лекционные занятия (4ч.)**

**1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке человека. {с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий} (0,5ч.)[1,2,3]** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение человека к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении. Динамика работоспособности человека относящихся к разным медицинским группам и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния человека в разный период времени. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности по обеспечению полноценной социальной и профессиональной деятельности, оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления, повышения эффективности труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в разных условиях.

**2. Социально-биологические основы физической культуры {беседа} (0,5ч.)[1,2,3]** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Умение оценить свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку.

**3. "Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья." {беседа} (0,5ч.)[1,2,3,4,5]** Основы здорового образа жизни человека. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни человека и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами

состояния здоровья человека. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическая культура и спорт, самосовершенствование – условие ЗОЖ.

**4. "Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности." {беседа} (0,5ч.)[1,2,3,4,5]** Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма человека. Изменение состояния организма человека под влиянием различных режимов и условий. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность человека. Общие закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Здоровье и работоспособность человека. Заболеваемость человека и ее профилактика. Средства физической культуры и спорта в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния человека. Физические упражнения как средство активного отдыха.

**5. "Общая физическая и специальная подготовка в системе физической культуры и спорта" {беседа} (0,5ч.)[1,2,3,4,5]** Методические принципы физической культуры. Методы физической культуры. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе занятий физической культурой.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки человека разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физической культуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности человека. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание занятия оздоровительной направленности. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Спорт и его организационные особенности. Олимпийские игры и Универсиады.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

**6. "Способы и методы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом." {беседа} (0,5ч.)[1,2,3,4,5]** Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Корректировка содержания занятий в разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

**7. "Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы**

**рационального питания." {беседа} (0,5ч.)[1,2,3,4,5]** Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления.

Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

**8. "Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности." {беседа} (0,5ч.)[1,2,3,4,5]** Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физической культуре человека. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП, отнесенных к специальной медицинской группе.

Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.

#### **Самостоятельная работа (68ч.)**

**9. Выполнение контрольной работы по теме "Способы и методы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом." {с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий} (60ч.)[2,3,5]**

**10. Подготовка к защите контрольной работы.(4ч.)[2,3,4,5]**

**11. Подготовка к промежуточной аттестации. Зачет.(4ч.)[1,2,3,4,5]**

#### **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. 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-

## **6. Перечень учебной литературы**

### 6.1. Основная литература

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591> (дата обращения: 13.11.2020). – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.

### 6.2. Дополнительная литература

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

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

4. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru>

5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.unfosport.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.

<b>№пп</b>	<b>Используемое программное обеспечение</b>
1	LibreOffice
2	Windows
3	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 учебных занятий
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».