Рубцовский индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ Ю.В. Казанцева

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **Б1.В.ЭФ.1.2 «Физическое воспитание»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

Направленность (профиль, специализация): **Технологии разработки программного обеспечения**
Статус дисциплины: **элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**
Форма обучения: **заочная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	доцент	В.О. Ксендзов
Согласовал	Зав. кафедрой «ГД»	А.Ю. Павлов
	руководитель направленности (профиля) программы	Л.А. Попова

г. Рубцовск

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.	Физическая культура и спорт
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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: 0 / 328

Форма обучения	Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
заочная	0	0	8	320	20

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

Форма обучения: заочная

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 72

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем
Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	

	работы	занятия	работа	(час)
0	0	2	70	5

Практические занятия (2ч.)

1. Легкая атлетика. Баскетбол. Гимнастика, акробатика, тренажерный зал {тренинг} (2ч.)[1,2] Организация и методика учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике; основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по баскетболу; основы техники бросков по кольцу и владения мячом. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по акробатике, гимнастике, в тренажерном зале; простейшие комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях, стойка на голове), упражнения на высокой и низкой перекладинах, опорный прыжок

Самостоятельная работа (70ч.)

1. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (66ч.)[1,2,3,4,5] Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, баскетболу, акробатике, гимнастике и общефизической подготовке

2. Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[1] Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 72

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	70	5

Практические занятия (2ч.)

1. Лыжная подготовка. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2] Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км без учета времени. Совершенствование технических приемов игры в волейбол, учебно-тренировочная игра

Самостоятельная работа (70ч.)

1. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (66ч.)[1,2,3,4,5] Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу и легкой атлетике

2. Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[1] Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 92

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	90	5

Практические занятия (2ч.)

1. Легкая атлетика. Баскетбол. Гимнастика, акробатика, тренажерный зал {тренинг} (2ч.)[1,2] Организация и методика учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике; основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по баскетболу; основы техники бросков по кольцу и владения мячом. Организация и методика учебно-тренировочных занятий по акробатике, гимнастике, в тренажерном зале; простейшие комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях, стойка на голове), упражнения на высокой и низкой перекладинах, опорный прыжок

Самостоятельная работа (90ч.)

1. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (86ч.)[1,2,3,4,5] Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике, баскетболу, акробатике, гимнастике и общефизической подготовке

2. Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[1] Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 92

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	90	5

Практические занятия (2ч.)

1. Лыжная подготовка. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2] Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км без учета времени. Совершенствование технических приемов игры в волейбол, учебно-тренировочная игра

Самостоятельная работа (90ч.)

1. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (86ч.)[1,2,3,4,5]

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу и легкой атлетике
2. Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[1] Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде АлтГТУ:

1. Физическая культура: учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Песков С.Г., Прищепа М.А. . – Рубцовск: РИИ, 2021. - 183 с. URL: https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP_(183s)_2021.pdf (дата обращения 30.05.2024)

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. Попович, А. П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента : учебное пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова ; науч. ред. Е. С. Набойченко ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. – 95 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696074 (дата обращения: 29.05.2024). – Библиогр.: с. 88. – ISBN 978-5-7996-2299-2. – Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 (дата обращения: 29.05.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

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

4. https://intuit.ru/studies/courses/3407/656/lecture/16071
5. www.teoriya.ru/ Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры

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.

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	LibreOffice
2	Windows
3	Антивирус Kaspersky

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
1	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 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».