

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

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ

А.В. Сорокин

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **Б1.Б.18 «Физическая культура и спорт»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **15.03.05
Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных
производств**

Направленность (профиль, специализация): **Технологии, оборудование и
автоматизация машиностроительных производств**

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

Форма обучения: **заочная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал		В.О. Ксендзов
Согласовал	Зав. кафедрой «ФКиС»	В.О. Ксендзов
	руководитель направленности (профиля) программы	В.В. Гриценко

г. Рубцовск

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-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	естественнонаучные основы физической культуры и спорта; теорию и методiku избранного вида спорта; способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека	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-спортивной 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.	
Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения.	Выпускная квалификационная работа, 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: 1

Лекционные занятия (4ч.)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта. {лекция с разбором конкретных ситуаций} (0,5ч.) [2,5,6] Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма

под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

2. Основы здорового образа жизни человека. Организация жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом и безопасном образе жизни. {лекция с разбором конкретных ситуаций} (0,5ч.) [2,5,6]

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Использование методик самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности {лекция с разбором конкретных ситуаций} (0,5ч.) [2,5,6]

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования методов и средств физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической

подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания {лекция с разбором конкретных ситуаций} (0,5ч.) [2,5,6]

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации

7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций {лекция с разбором конкретных ситуаций} (1ч.) [2,5,6] Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за

эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов

8. Зачетное(1ч.)[2,5,6] Решение тестовых заданий

Самостоятельная работа (68ч.)

1. Изучение лекционного материала и дополнительной литературы, подготовка к зачету(64ч.)[2,5,6] Изучение лекционного материала и дополнительной литературы, подготовка к зачету

2. Промежуточная аттестация(4ч.)[2,5,6] Подготовка к защите и защита реферата. Подготовка к зачету и сдача зачета

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. Физическая культура: учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. . – Рубцовск: РИИ, 2021. – 158 с. URL : [https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP\(158s\)_2021.pdf](https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP(158s)_2021.pdf) (дата обращения 30.08.2021)

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 16.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

3. Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956> (дата обращения: 17.02.2021). – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.

4. Кизько, А. П. Физическая культура: теоретический курс : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350> (дата обращения: 31.05.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – Текст : электронный.

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

5. http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668

6. 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.

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	LibreOffice
2	Windows
3	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 занятий лекционного типа
помещения для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

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».

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
ОК-7: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций представлены в разделе «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» с декомпозицией: знать, уметь, владеть.

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент проявил знание программного материала, демонстрирует сформированные (иногда не полностью) умения и навыки, указанные в программе компетенции, умеет (в основном) систематизировать материал и делать выводы	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не усвоил основное содержание материала, не умеет систематизировать информацию, делать выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирует низкий уровень овладения необходимыми компетенциями	0-24	<i>Не зачтено</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
1	Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1. Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней – это ... 2. Что	ОК-7

	<p>замедляет процесс старения организма? 3. Режим рабочего дня, составленный без учета биологических ритмов приводит к... 4. Обязательно ли проявится отягощенная наследственность 5. Какую часть жизни человек проводит во сне? 6. В какой период рабочего дня наивысшая работоспособность? 7 Из следующего ряда спортивных разрядов укажите наивысший: I, II, III. 8. Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования.</p>	
2	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Физическая культура – это... 2 Что представляет собой гомеостаз? 3 Приведите примеры действия биологических часов на людей 4 С каким типом нервной системы человек лучше приспосабливается к отрицательным воздействиям окружающей среды 5 Что относится к главным требованиям гигиены? 6 Что характеризует состояние утомления? 7 Выберите признаки, характерные для спорта. 8. Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования.</p>	ОК-7
3	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей – это ... 2. К какой возрастной категории относится зрелый возраст? 3. Что подразумевается под особым состоянием организма, обусловленным недостаточностью двигательной активности 4. Какие этапы включает в себя процесс самовоспитания 5. Какую фазу называют ортодоксальный сон? 6 Какие группы студентов менее подвержены стрессу во время экзаменационных сессий? 7 Армрестлинг – это ... 8. Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	ОК-7
4	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это ... 2. Что относится к основным</p>	ОК-7

	<p>функциональным системам организма человека? 3. Недостаток или отсутствие, каких витаминов вызывает нарушение обмена веществ, расстройство функций центральной нервной системы 4. Что относится к издержкам современной цивилизации? 5. Сколько часов должен спать студент в будни? 6. Какие способы снятия состояния психической напряженности существуют? 7. Виндсерфинг – это... 8. Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	
5	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Под физическим развитием понимается: 2 Сколько костей в скелете человека? 3 При нехватке какого витамина задерживаются процессы роста организма, нарушается обмен веществ 4 Возможно ли лечение гипокинетоза? 5 Сколько часов должен спать студент в выходные дни? 6 Какие наиболее эффективные распространенные способы профилактики утомления вы знаете? 7 Дайвинг – это... 8 Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	ОК-7
6	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей – это... 2 Из чего состоит опорно-двигательный аппарат человека? 3 Регуляция посредством физиологически активных веществ (ФАВ), циркулирующих в жидкостях организма: крови, лимфе, межклеточной жидкости - это 4 Какие мероприятия по оптимизации образа жизни необходимо проводить среди населения, для улучшения физического воспитания всех слоёв населения? 5 Рекомендуемый отход ко сну у студентов 6 Варианты использования «малых форм» физической культуры? 7 Пауэрлифтинг – это... 8 Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	ОК-7
7	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Результат успешной физической</p>	ОК-7

	<p>подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной и других систем организма – это ... 2 Какие факторы влияют на организм человека? 3 Регуляция функций организма посредством рефлексов, осуществляемых нервной системой – это 4 Какие факторы риска здоровья бывают? 5 Самое благоприятное время для начала закаливания водой 6 Для чего нужны оздоровительно-спортивные лагеря для студентов? 7 Скейтбординг – это... 8 Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	
8	<p>Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Что такое двигательная активность? 2 Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде 3 О чем идет речь: 1. не имеет точного адресата – с током биологических жидкостей вещества могут доставляться к любым клеткам организма; 2. скорость доставки информации небольшая – определяется скоростью тока биологических жидкостей – 0,5-5 м/с; 3. продолжительность действия. а) особенности нервной регуляции; б) особенности физиологической регуляции; в) особенности гуморальной регуляции. 4 Неправильный образ жизни, неблагоприятные условия окружающей среды, интенсивное курение табака, систематическое нервно-психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, относятся к ... 5 Что относится к объективным факторам обучения? 6 Через сколько дней восстанавливается умственная и физическая работоспособность у студентов в оздоровительно-спортивных лагерях после завершения летней сессии? 7 Стретчинг – это... 8 Проанализируйте используемые вами методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования</p>	ОК-7

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.