

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

## СОГЛАСОВАНО

И.о. декана ТФ  
Казанцева

Ю.В.

## 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 (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
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](https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP_(183s)_2021.pdf) (дата обращения 30.08.2021)

## **6. Перечень учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

2. Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие : [16+] / В. И. Усаков. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 105 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> (дата обращения: 30.03.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-7955-5. – DOI 10.23681/441285. – 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: 30.03.2023). – 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/](http://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.

<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».

