

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): **38.03.01
Экономика**

Направленность (профиль, специализация): **Цифровые финансы**

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

Форма обучения: **заочная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	старший преподаватель	А.М. Поляков
Согласовал	Зав. кафедрой «ОФКС»	А.М. Поляков
	руководитель направленности (профиля) программы	Ю.Г. Швецов

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.	количественно оценивать потребности в основных ценностях физической культуры и здорового образа жизни; оценивать физическое и функциональное состояние своего организма; использовать средства физической культуры и здорового образа жизни для оптимизации своего состояния.	навыками оценки своего состояния: определением ЧСС, двигательной активности, психического состояния; владеть умениями и навыками самостоятельного использования основных ценностей физической культуры и здорового образа жизни в производственной и семейно-бытовой деятельности.

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.	

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
	Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	

		работы	занятия	работа	обучающегося с преподавателем (час)
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 / 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	5

Практические занятия (2ч.)

1. Общефизическая подготовка {тренинг} (2ч.)[2,3,4] Использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. Гимнастика: основы техники безопасности; разминка; комплексы общеразвивающих упражнений; подвижные игры для развития силы, быстроты, выносливости и т.д.

Легкая атлетика: бег на различные дистанции; техника выполнения видов легкой атлетики.

Самостоятельная работа (79ч.)

1. Подготовка к занятиям и текущему контролю {тренинг} (15ч.)[1,2,3,4] Подготовка к зачету. Повтор пройденного материала.

2. Выполнение контрольной работы {тренинг} (45ч.)[1,2,3,4] Занятия различными видами спорта. Выполнение комплексов физических упражнений различных видов и направленности. Ведение дневника самоконтроля.

3. Подготовка к занятиям (15ч.)[1,2,3,4]

4. зачет (4ч.)[3,4]

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 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	5

Практические занятия (2ч.)

1. Общефизическая подготовка {тренинг} (2ч.)[2,3,4] Использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. Спортивные игры: Основы техники безопасности на занятиях; упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.; спортивными играми; игра в баскетбол, волейбол, мини-футбол.

Самостоятельная работа (79ч.)

1. Подготовка к занятиям и текущему контролю {тренинг} (15ч.)[1,2,3,4] Подвижные игры на свежем воздухе. Выполнение упражнений для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости.... Ведения дневника самоконтроля.

2. Выполнение контрольной работы {тренинг} (45ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

3. Подготовка к занятиям(15ч.)[3,4]

4. Зачет(4ч.)[3,4]

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 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	5

Практические занятия (2ч.)

1. Общефизическая подготовка {тренинг} (2ч.)[2,3,4] Плавание: Основы техники безопасности; Начальное обучение плаванию; подвижные игры на воде; освоение техники способов плавания; общая и специальная подготовка пловца.

Самостоятельная работа (81ч.)

1. Подготовка к занятиям и текущему контролю {тренинг} (15ч.)[1,2,3,4] Самостоятельные занятия выбранным видом спорта. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение различных комплексов упражнений на развитие физических качеств.

2. Выполнение контрольной работы {тренинг} (45ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

3. Подготовка к занятиям(17ч.)[1,2,3,4]

4. Зачет(4ч.)[1,2,3,4]

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 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	5

Практические занятия (2ч.)

- 1. Общефизическая подготовка {тренинг} (2ч.)[2,3,4]** Легкая атлетика:разминка, бег на различные дистанции;прыжки в длину с места. Гимнастика:выполнение силовых упражнений(подтягивание,отжимание);выполнение упражнений на пресс.

Самостоятельная работа (81ч.)

- 1. Подготовка к занятиям и текущему контролю {тренинг} (15ч.)[1,2,3,4]** Использовать методы и средства физической культуры и спорта для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Общая физическая подготовка. Примерная схема занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). Оздоровительная ходьба. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км. Оздоровительный бег. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Плавание. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Рекомендуется проплыть от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Лыжный спорт. Тренироваться необходимо 3-4 раза в неделю, проезжая от 45 до 70 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).
- 2. Выполнение контрольной работы {тренинг} (45ч.)[1,2,3,4]** Повтор пройденного материала
- 3. Подготовка к занятиям(17ч.)[3,4]**
- 4. Зачет(4ч.)[3,4]**

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-во АлтГТУ, 2013. - 216 с. - Режим доступа: http://new.elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin_ocenka.pdf. - Библиогр.: с. 200-204. - ISBN 978-5-7568-1007-3: Б.ц.

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. 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	Microsoft Office
2	Windows
3	Opera
4	LibreOffice
5	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 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».