

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): **13.03.02  
Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль, специализация): **Системы электроснабжения**

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

Форма обучения: **очная**

<b>Статус</b>	<b>Должность</b>	<b>И.О. Фамилия</b>
Разработал	доцент	В.О. Ксендзов
Согласовал	Зав. кафедрой «ГД»	А.Ю. Павлов
	руководитель направленности (профиля) программы	С.А. Гончаров

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.	Подготовка к процедуре защиты 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	
очная	0	0	128	200	158

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

**Форма обучения: очная**

**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	32	40	38

**Практические занятия (32ч.)**

**1. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности.

Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с.

Оценка своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека

**2. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега

**3. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой.

**4. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол.

**5. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат.

**6. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат

**7. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры

**8. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра

**9. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра

**10. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в

кольцо. Учебная игра

**11. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра

**12. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра

**13. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3х2, 4х3. Учебная игра

**14. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4х4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра

**15. Акробатика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях)

**16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

#### **Самостоятельная работа (40ч.)**

**1. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности {тренинг} (40ч.)[1,2,3,4,5]** Применение разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

#### **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	32	40	38

#### **Практические занятия (32ч.)**

**1. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км

**2. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость

**3. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость

**4. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков

5. **Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,5]** Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени
6. **Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время
7. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра
8. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра
9. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
10. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
11. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
12. **Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра
13. **Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с. Бег 100 м с в/с на результат.
14. **Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат
15. **Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Бег 400 м на результат. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра - футбол
16. **Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

### Самостоятельная работа (40ч.)

1. **Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (40ч.)[1,2,3,4,5]**  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

### Семестр: 5

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

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Лекции	Виды занятий, их трудоемкость (час.)			Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	32	60	41

### Практические занятия (32ч.)

1. **Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с

- 2. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Элементы эстафетного бега, передача эстафетной палочки. Решение тактических задач эстафетного бега
- 3. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения: ускорение 3x40 м, 3x80 м, прыжковые упражнения. Бег по виражу и по прямой.
- 4. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Техника бега на короткие дистанции. Специальные упражнения на технику бега. Бег 100 м на результат. Учебная игра - футбол.
- 5. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Прыжки в длину с разбега. Основные слагаемые прыжка в длину: высокая скорость, мощный толчок, технический полёт и приземление. Техника прыжка «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Специальные упражнения: прыжки с короткого разбега, отталкивание от бруска, техника приземления. Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю) на результат.
- 6. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «перекидной». Прыжки в высоту с ускоренного разбега способом «перешагивание», «перекидной». Подводящие и вспомогательные упражнения - прыжки с прямого разбега. Бег 400 м на результат
- 7. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Правила соревнований по баскетболу. Техника владения мячом - ведения, передачи, броски. Эстафетный бег с мячом. Подвижные игры
- 8. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Учебная игра
- 9. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Совершенствование техники нападения: техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину. Штрафные броски. Учебная игра
- 10. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Совершенствование техники защиты: техники передвижения, техники овладения мячом. Упражнение: ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра
- 11. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Броски мяча со средней дистанции. Броски мяча с произвольных точек, расстояние до щита 6-7 м. Сдача теста на штрафной бросок. Учебная игра
- 12. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Тактика нападения и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия). Сдача теста на броски с различных точек. Учебная игра
- 13. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Броски мяча по кольцу от боковой линии. Подбор мяча после броска. Игра в нападении 3x2, 4x3. Учебная игра
- 14. Баскетбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Передача мяча в тройках, игра в нападении 4x4. Быстрый прорыв, подбор мяча под кольцом у соперника и в защите. Сдача теста на ведение-2 шага-бросок в кольцо. Учебная игра
- 15. Акробатика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Комплексы акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, перевороты в стороны, «мостик», стойка на кистях)

**16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5]** Задание к зачету промежуточной аттестации

**Самостоятельная работа (60ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (60ч.)[1,2,3,4,5]**  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

**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	32	60	41

**Практические занятия (32ч.)**

- 1. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Основы знаний, совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции 3 км
- 2. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Одновременные ходы. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость
- 3. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Одновременные ходы. Переход с одновременного на попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на скорость
- 4. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Техника конькового хода. Прохождение дистанции к. х. 3 км. Техника подъёмов и спусков
- 5. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Контрольные упражнения: техника ходов, подъёмов, спусков, прохождение дистанции 3 км без учета времени
- 6. Лыжная подготовка. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время
- 7. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху. Учебная игра
- 8. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Правила соревнований по волейболу. Передача мяча снизу. Учебная игра
- 9. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Передача мяча снизу. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
- 10. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Нижняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
- 11. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Верхняя прямая подача. Совершенствование верхних и нижних передач. Учебная игра
- 12. Волейбол {тренинг} (2ч.)[1,2]** Контрольное занятие: тесты на технику верхних и нижних передач (в парах и над собой) и подач. Учебная игра
- 13. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Методико-практическое занятие: методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно

важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки). Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Бег со старта. Бег 30 м с/х. Бег 60 м с в/с. Бег 100 м с в/с на результат.

**14. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат

**15. Легкая атлетика. ППФП {тренинг} (2ч.)[1,2]** Бег 400 м на результат. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра - футбол

**16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4,5]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

### **Самостоятельная работа (60ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (60ч.)[1,2,3,4,5]**  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

### **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://minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерства спорта РФ

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

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
--

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».