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): **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль, специализация): **Системы электроснабжения**
Статус дисциплины: **элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**
Форма обучения: **очная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
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

Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	обучающегося с преподавателем (час)
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 3х40 м, 3х80 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 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

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. 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 3х40 м, 3х80 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 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] 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 (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://minsport.gov.ru/ Официальный сайт Министерства спорта РФ
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».