

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.19 «Физическая культура и спорт»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **15.03.01**

Машиностроение

Направленность (профиль, специализация): **Литейные технологии и оборудование**

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-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	естественнонаучные основы физической культуры и спорта; теорию и методику избранного вида спорта; способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека	пользоваться методиками само-контроля 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 сохранения 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: 2

Лекционные занятия (4ч.)

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Естественнонаучные основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни человека. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[2] Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и

жизнедеятельность человека. 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. Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Теория и методика избранного вида спорта {лекция с разбором конкретных ситуаций} (2ч.)[2] Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

Самостоятельная работа (68ч.)

1. Самостоятельное изучение разделов дисциплины(64ч.)[2,5] Изучение лекционного материала и дополнительной литературы. Подготовка реферата

2. Промежуточная аттестация(4ч.)[2,5] 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. (ЭР)

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: 10.12.2020). – 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	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
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».

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-8: способность использовать методы и средства физической культуры 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	ОК-8

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
	деятельности и подготовке к ней – это ... 2. Что 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.	
2	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.	ОК-8
3	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	ОК-8
4	Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1. Педагогический процесс,	ОК-8

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
	направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это ... 2. Что относится к основным 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	
5	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	ОК-8
6	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	ОК-8

№ пп	Вопрос/Задача	Проверяемые компетенции
	полноценной социальной и профессиональной деятельности и определите пути их расширения и дальнейшего использования	
7	Используя методы и средства физической культуры ответьте на вопросы: 1 Результат успешной физической 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	ОК-8
8	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	ОК-8

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