

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.В.ЭФ.1.2 «Физическое воспитание»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **38.03.02**

**Менеджмент**

Направленность (профиль, специализация): **Менеджмент организации**

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

Форма обучения: **заочная**

<b>Статус</b>	<b>Должность</b>	<b>И.О. Фамилия</b>
Разработал		В.О. Ксендзов
Согласовал	Зав. кафедрой «ФКиС»	В.О. Ксендзов
	руководитель направленности (профиля) программы	Д.В. Ремизов

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-7	способностью 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 самоконтроля 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 самосовершенствов	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-соревновательной деятельности; способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом и безопасном образе жизни

			ания; применять способы и средства сохранности здоровья, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций	
--	--	--	--	--

## 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

## 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	10	318	22

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

**Форма обучения: заочная**

**Семестр: 2**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 64

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	62	4

### **Практические занятия (2ч.)**

**1. Лыжная подготовка. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,4]** Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км без учета времени. Совершенствование технических приемов игры в волейбол, учебно-тренировочная игра

### **Самостоятельная работа (62ч.)**

**1. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (58ч.)[3,5]** Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу и легкой атлетике  
**2. Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[3,5]** Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов

**Семестр: 3**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 64

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	62	4

### **Практические занятия (2ч.)**

**1. Легкая атлетика. Баскетбол. Гимнастика, акробатика, тренажерный зал {тренинг} (2ч.)[3,4]** 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 (62ч.)**

- 1. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (58ч.)[3,5]**  
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.)[3,5]**  
Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов

#### **Семестр: 4**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 64

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	62	4

#### **Практические занятия (2ч.)**

- 1. Лыжная подготовка. Волейбол {тренинг} (2ч.)[3,4]**  
Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км без учета времени. Совершенствование технических приемов игры в волейбол, учебно-тренировочная игра

#### **Самостоятельная работа (62ч.)**

- 1. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (58ч.)[3,5]**  
Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу и легкой атлетике
- 2. Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[3,5]**  
Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов

#### **Семестр: 5**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 64

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	62	4

### **Практические занятия (2ч.)**

**1. Легкая атлетика. Баскетбол. Гимнастика, акробатика, тренажерный зал {тренинг} (2ч.)[3,4]** 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 (62ч.)**

**1. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (58ч.)[3,5]** 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.)[3,5]** Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов

### **Семестр: 6**

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.)[3,4]** 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.)[3,5]**

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу и легкой атлетике

#### **2. Подготовка к сдаче тестов промежуточной аттестации и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[3,5]**

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 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., 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. 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: 21.09.2021). – 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](http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668)

6. [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.

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.

<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 занятий семинарского 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 «Физическое воспитание»**

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Способ оценивания</b>	<b>Оценочное средство</b>
ОК-7: способностью 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 «Физическое воспитание» с декомпозицией: знать, уметь, владеть.

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Физическое воспитание» используется 100-балльная шкала.

<b>Критерий</b>	<b>Оценка по 100-балльной шкале</b>	<b>Оценка по традиционной шкале</b>
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	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</li> <li>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</li> </ol>	ОК-7
2	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</li> <li>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</li> <li>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</li> </ol>	ОК-7

3	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</li> <li>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</li> <li>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</li> </ol>	ОК-7
4	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</li> <li>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</li> <li>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</li> </ol>	ОК-7
5	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</li> </ul>	ОК-7

	<p>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования .</p>	
6	<p>Выполнить:</p> <p>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</p> <p>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования.</p>	ОК-7
7	<p>Выполнить:</p> <p>- штрафной бросок (оценивается кол-во попаданий из 10);</p> <p>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для</p>	ОК-7

	<p>девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности ;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования.</p>	
8	<p>Выполнить:</p> <p>- ведение мяча с попаданием в кольцо (оценивается кол-во попаданий из 5);</p> <p>- комбинация из трех акробатических упражнений (оценивается визуально);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз);</p> <p>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).</p> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего физкультурно-спортивного совершенствования.</p>	ОК-7

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