

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.1.1 «Спортивное совершенствование»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **54.03.01
Дизайн**

Направленность (профиль, специализация): **Web-дизайн**

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

Форма обучения: **очно - заочная**

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

г. Барнаул

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	
очно - заочная	0	0	32	296	76

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

Форма обучения: очно - заочная

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
Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	

	работы	занятия	работа	(час)
0	0	8	64	18

Практические занятия (8ч.)

1. Общая спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях.

Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека выполнить элементы спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки

Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

Баскетбол.

Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки).

Волейбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).

Мини футбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини футбола (перемещение, приём и передача мяча, паса, нападающие удары, блокирование и т.д).

Лыжный спорт

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор.

Плавание

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

Самостоятельная работа (64ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (60ч.)[1,2,3,4] Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.

Спортивные игры: изучение правил игры, изучение судейских жестов, закрепление тактических действий в игре, игра по правилам, написание доклада по спортивной теме в зависимости от выбранного вида спорта.

Гимнастика: составление комплекса утренней гимнастики, составление комплекса упражнений с проф. направленностью и их выполнение, написание доклада по разделу «Гимнастика».

Легкая атлетика: оздоровительный бег, беговые упражнения с регуляцией нагрузки, кроссовый бег, прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС, упражнения в метании.

Для оценки своего физического развития необходимо выполнять функциональные пробы.

Вести самостоятельную работу по воспитанию и контролю компонентов ФК человека (ФОМ).

3. Подготовка к промежуточной аттестации {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

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	8	64	18

Практические занятия (8ч.)

1. Общая спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях.

Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья выполнить элементы спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

Легкая атлетика

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения

легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией

Баскетбол.

Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.

Волейбол.

Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Мини футбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини футбола (перемещение, приём и передача мяча, паса, нападающие удары, блокирование и т.д).

Лыжный спорт

Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

Плавание

Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

Самостоятельная работа (64ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (60ч.) [1,2,3,4] Применяя на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.

Спортивные игры: изучение правил игры, изучение судейских жестов, закрепление тактических действий в игре, игра по правилам, написание доклада по спортивной теме в зависимости от выбранного вида спорта.

Гимнастика: составление комплекса утренней гимнастики, составление комплекса упражнений с проф. направленностью и их выполнение, написание доклада по разделу «Гимнастика».

Легкая атлетика: оздоровительный бег, беговые упражнения с регуляцией нагрузки, кроссовый бег, прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС, упражнения в метании.

Для оценки своего физического развития необходимо выполнять функциональные пробы.

Вести самостоятельную работу по воспитанию и контролю компонентов ФК

человека (ФОМ).

3. Подготовка к промежуточной аттестации {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

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	8	84	21

Практические занятия (8ч.)

1. Специализация {тренинг} (8ч.)[2,3,4] Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена, применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

Самостоятельная работа (84ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (80ч.)[1,2,3,4] Самостоятельная спортивная подготовка

Применяя на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.

Спортивные игры: изучение правил игры, изучение судейских жестов, закрепление тактических действий в игре, игра по правилам, написание доклада по спортивной теме в зависимости от выбранного вида спорта.

Гимнастика: составление комплекса утренней гимнастики, составление комплекса упражнений с проф. направленностью и их выполнение, написание доклада по разделу «Гимнастика».

Легкая атлетика: оздоровительный бег, беговые упражнения с регуляцией нагрузки, кроссовый бег, прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС, упражнения в метании.

Для оценки своего физического развития необходимо выполнять функциональные пробы.

Вести самостоятельную работу по воспитанию и контролю компонентов ФК человека (ФОМ).

3. Подготовка к промежуточной аттестации {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

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	8	84	21

Практические занятия (8ч.)

1. Специализация {тренинг} (8ч.)[2,3,4] Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена, применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

Самостоятельная работа (84ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (80ч.)[1,2,3,4] Применяя на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.

Спортивные игры: изучение правил игры, изучение судейских жестов, закрепление тактических действий в игре, игра по правилам, написание доклада по спортивной теме в зависимости от выбранного вида спорта.

Гимнастика: составление комплекса утренней гимнастики, составление комплекса упражнений с проф. направленностью и их выполнение, написание доклада по разделу «Гимнастика».

Легкая атлетика: оздоровительный бег, беговые упражнения с регуляцией нагрузки, кроссовый бег, прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС, упражнения в метании.

Для оценки своего физического развития необходимо выполнять функциональные пробы.

Вести самостоятельную работу по воспитанию и контролю компонентов ФК человека (ФОМ).

3. Подготовка к промежуточной аттестации {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный

доступ к электронной информационно-образовательной среде АлтГТУ:

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. Храмова. - 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](http://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.

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».