

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): **07.03.01
Архитектура**

Направленность (профиль, специализация): **Архитектурное проектирование**

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

Форма обучения: **очная**

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

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.	Выполнение 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 (64ч.)

1. Общая спортивная подготовка {тренинг} (32ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях.

Выполнение элементов 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).

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (20ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой включает в себя элементы художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных

разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).

2. Подвижные игры {тренинг} (6ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

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); 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. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, прохождениям, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.

3. Плавание. {тренинг} (4ч.)[2,3,4] 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). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.

4. Лыжный подготовка {тренинг} (2ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции.

Самостоятельная работа (80ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (36ч.)[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

5. Самостоятельная физическая подготовка {тренинг} (36ч.)[1,2,3,4]

Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека проводить занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам.

Общая физическая подготовка. Примерная схема занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). Оздоровительная ходьба. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км. Оздоровительный бег. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега - 25-40 км. Плавание. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Лыжный спорт. Тренироваться необходимо 3-4 раза в неделю, проезжая от 45 до 70 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).

6. 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	32	40	38

Практические занятия (64ч.)

1. Общая спортивная подготовка {тренинг} (32ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях.

Выполнение элементов 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

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). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (20ч.)[2,3,4] 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.

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

2. Подвижные игры {тренинг} (6ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

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); 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. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.

3. Плавание. {тренинг} (4ч.)[2,3,4] 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). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.

4. Лыжный подготовка {тренинг} (2ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъёмы и спуски с гор. Прохождение дистанции.

Самостоятельная работа (80ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (36ч.)[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. Самостоятельная физическая подготовка {тренинг} (36ч.)[1,2,3,4]

Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и проводить занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Общая физическая подготовка. Примерная схема занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). Оздоровительная ходьба. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км. Оздоровительный бег. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Плавание. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Лыжный спорт. Тренироваться необходимо 3-4 раза в неделю, проезжая от 45 до 70 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).

6. 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	32	60	41

Практические занятия (64ч.)

1. **Общая физическая подготовка {тренинг} (20ч.)**[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой включает в себя элементы художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

1. **Специализация {тренинг} (32ч.)**[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.

2. **Подвижные игры {тренинг} (6ч.)**[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

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); 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. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.

3. Плавание. {тренинг} (4ч.)[2,3,4] 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). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь

4. Лыжный подготовка {тренинг} (2ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции.

Самостоятельная работа (120ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (56ч.)[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

5. Самостоятельная физическая подготовка {тренинг} (56ч.)[1,2,3,4]
Поддерживая должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности проводить занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем

воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Общая физическая подготовка. Примерная схема занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). Оздоровительная ходьба. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км. Оздоровительный бег. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Плавание. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Лыжный спорт. Тренироваться необходимо 3-4 раза в неделю, проезжая от 45 до 70 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).

6. 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	32	60	41

Практические занятия (64ч.)

1. Общая физическая подготовка {тренинг} (20ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой включает в себя элементы художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия). Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

1. Специализация {тренинг} (32ч.)[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.

2. Подвижные игры {тренинг} (6ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

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); 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. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.

3. Плавание. {тренинг} (4ч.)[2,3,4] 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). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь.

4. Лыжный подготовка {тренинг} (2ч.)[2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции.

Самостоятельная работа (120ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (56ч.)[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. Самостоятельная физическая подготовка {тренинг} (56ч.)[1,2,3,4] Поддерживая должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности проводить занятия по принципу ОФП (общая физическая подготовка), аэробика, ходьба, бег, плавание, лыжи и т.д. Утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Общая физическая подготовка. Примерная схема занятий: от 10-15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). Оздоровительная ходьба. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до 5 км. Оздоровительный бег. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до 40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Плавание. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Рекомендуется проплывать от 800 до 1500 метров, чередуя различные способы плавания. Лыжный спорт. Тренироваться необходимо 3-4 раза в неделю, проезжая от 45 до 70 км в зависимости от этапа подготовки, способа передвижения (классический, коньковый и т.п.).

6. 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».