

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): **19.03.01  
Биотехнология**

Направленность (профиль, специализация): **Пищевая биотехнология**  
Статус дисциплины: **элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

Форма обучения: **очная**

| <b>Статус</b> | <b>Должность</b>                                | <b>И.О. Фамилия</b> |
|---------------|---|---------------------|
| Разработал    | старший преподаватель                           | А.М. Поляков        |
| Согласовал    | Зав. кафедрой «ОФКС»                            | А.М. Поляков        |
|               | руководитель направленности (профиля) программы | О.В. Кольтюгина     |

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 |   |
| 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 (32ч.)**

#### **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).

### **Самостоятельная работа (40ч.)**

**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

#### *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. 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). Акваэробика. Правила соревнований, основы судейства.

### **Самостоятельная работа (40ч.)**

**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

**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. 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.

**Самостоятельная работа (60ч.)**

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

**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. 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.

### Самостоятельная работа (60ч.)

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. 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.-216с.-Режим доступа:[http://new.elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin\\_ocenka.pdf](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. Храмцова. – 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. ( <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 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».