

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): **19.03.02**

**Продукты питания из растительного сырья**

Направленность (профиль, специализация): **Организация, ведение и проектирование технологий продуктов из растительного сырья**

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

Форма обучения: **заочная**

| Статус     | Должность                                       | И.О. Фамилия |
|------------|---|--------------|
| Разработал | старший преподаватель                           | А.М. Поляков |
| Согласовал | Зав. кафедрой «ОФКС»                            | А.М. Поляков |
|            | руководитель направленности (профиля) программы | Е.Ю. Егорова |

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 |   |
| заочная        | 0                                    | 0                   | 8                    | 320                    | 20  |

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

**Форма обучения:** 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 (час) |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---|
| Лекции                               | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа |   |
| 0                                    | 0                   | 2                    | 70                     | 5   |

### Практические занятия (2ч.)

1. Спортивное совершенствование. Общая физическая подготовка. {тренинг} (2ч.) [1,2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях. Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку отработать выполнение элементов спортивного совершенствования (гимнастика, шейпинг, аэробика и других современные разновидности гимнастических упражнений); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной спортивной подготовки. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

### Самостоятельная работа (70ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (66ч.) [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).

2. 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                   | 2                    | 70                     | 5   |

### Практические занятия (2ч.)

1. Спортивное совершенствование, общая физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях. Оценка своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку, Выполнение элементов спортивной гимнастики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной спортивной 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 (различных видов и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

### Самостоятельная работа (70ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (66ч.)[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).

2. 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                   | 2                    | 90                     | 5   |

### Практические занятия (2ч.)

1. Специализация {тренинг} (2ч.)[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 (90ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (86ч.)[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).

2. 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                   | 2                    | 90                     | 5   |

### Практические занятия (2ч.)

1. Специализация {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Оценка своего образа жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена, применение на

практике разнообразные средства физической культуры и спорта в соответствии избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Судейская практика.

### Самостоятельная работа (90ч.)

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (86ч.) [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](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.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  
<http://www.unfosport.ru>

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**

|   |
|---|
| 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».