

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): **08.03.01
Строительство**

Направленность (профиль, специализация): **Автомобильные дороги**

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 | Г.С. Меренцова |

г. Барнаул

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-8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | естественно-научные основы физической культуры и спорта; содержание и структуру основных ценностей физической культуры и здорового образа жизни; методики оценки потребностей в основных ценностях физической культуры и здорового образа жизни. | количественно оценивать потребности в основных ценностях физической культуры и здорового образа жизни; оценивать физическое и функциональное состояние своего организма; использовать средства физической культуры и здорового образа жизни для оптимизации своего состояния. | навыками оценки своего состояния: определением ЧСС, двигательной активности, психического состояния; владеть умениями и навыками самостоятельного использования основных ценностей физической культуры и здорового образа жизни в производственной и семейно-бытовой деятельности. |

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. | Физическое воспитание |

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: / 328

| Форма обучения | Виды занятий, их трудоемкость (час.) | | | | Объем контактной работы |
|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| | Лекции | Лабораторные | Практические | Самостоятельная | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-------|---|--------|---------|--------|-------------------------------------|
| | | работы | занятия | работа | обучающегося с преподавателем (час) |
| очная | 0 | 0 | 306 | 22 | 309 |

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

Форма обучения: очная

Семестр: 1

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 51

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 | 51 | 0 | 51 |

Практические занятия (51ч.)

1. Специальная психическая и интеллектуальная подготовка в процессе спортивной тренировки с целью воспитания личностных качеств спортсменов {тренинг} (2ч.)[3] Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта: внимание, эмоциональная устойчивость, оперативное мышление, инициатива, смелость и решительность, стойкость.

2. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (49ч.)[3] Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости, ловкости) методами и средствами физической культуры и спорта.

Семестр: 2

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 51

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 | 51 | 0 | 51 |

Практические занятия (51ч.)

3. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (27ч.)[3,4] Формирование физических качеств (силы, выносливости, скорости) методами и средствами физической культуры и спорта.

4. Спортивно-техническая и тактическая подготовка {тренинг} (24ч.)[3,4] Отработка технических и тактических приемов согласно выбранного вида

спорта

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 56

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 | 51 | 5 | 52 |

Практические занятия (51ч.)

6. Спортивно-техническая и тактическая подготовка. {тренинг} (11ч.)[3,4]

Отработка технических и тактических приемов, согласно выбранного вида спорта.

7. Интегральная спортивная подготовка {тренинг} (40ч.)[3,4] Выполнение упражнений избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных по структуре и характеру проявляемых способностей. Участие в различных соревнованиях.

Самостоятельная работа (5ч.)

8. Интегральная спортивная подготовка {тренинг} (5ч.)[3,4] Повторить соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований.

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 56

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 | 51 | 5 | 52 |

Практические занятия (51ч.)

9. Интегральная спортивная подготовка {тренинг} (48ч.)[3] Участие в различных соревнованиях

10. Восстановительные мероприятия {тренинг} (3ч.)[3,4] Особенности восстановительного периода. Средства восстановления организма после длительных физических нагрузок.

Самостоятельная работа (5ч.)

11. Восстановительные мероприятия. Интегральная спортивная подготовка. {тренинг} (5ч.)[3,4] Изучить особенности восстановительного периода и средства восстановления организма. Подготовиться к выполнению нормативов по спортивно технической и тактической подготовке.

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 57

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 | 51 | 6 | 52 |

Практические занятия (51ч.)

12. Интегральная спортивная подготовка {тренинг} (47ч.)[3,4] Участие в различных соревнованиях

13. Инструкторская и судейская практика {тренинг} (4ч.)[3] Организация соревнований. Выступление в качестве судьи соревнований.

Самостоятельная работа (6ч.)

14. Инструкторская и судейская практика {тренинг} (6ч.)[3,4] Изучить порядок проведения тренировки, правила соревнований выбранного вида спорта, терминологию и командный язык для проведения разминки и судейство соревнования.

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 57

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 | 51 | 6 | 52 |

Практические занятия (51ч.)

15. Интегральная спортивная подготовка {тренинг} (48ч.)[3] Участие в различных соревнованиях

16. Медицинское обеспечение и самоконтроль {тренинг} (3ч.)[3,4] Основные направления врачебного контроля. Общие технологии слежения за своим здоровьем. Ведения дневника самоконтроля.

Самостоятельная работа (6ч.)

17. Медицинское обследование и самоконтроль {тренинг} (6ч.) [3,4] Изучить основы врачебного контроля и самоконтроля. Оценить свои физические и психологические возможности. Ведение дневника самоконтроля.

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. Луконин Ю.В. Физическая культура: задания для контрольных работ и методические указания к их выполнению/Ю.В. Луконин.-Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2015.-допуск http://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin_fiz_kult.pdf

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. 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.-Библиогр.: с. 200-204.-ISBN 978-5-7568-1007-3: Б.ц.

6.2. Дополнительная литература

3. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие/Е.Л. Чеснова. М.: Директор-Медиа, 2013.-160с.-ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс].-URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

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

4. 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.

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.

| №пп | Используемое программное обеспечение |
|------------|---|
| 1 | Chrome |
| 2 | Opera |
| 3 | Mozilla Firefox |
| 4 | LibreOffice |
| 5 | Windows |
| 6 | Антивирус Kaspersky |

| №пп | Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы |
|------------|--|
| 1 | Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам" для студентов и преподавателей; каталог ссылок на образовательные интернет-ресурсы (http://Window.edu.ru) |
| 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. (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 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».