

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): **38.03.02 Менеджмент**

Направленность (профиль, специализация): **Управление малым бизнесом**

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	доцент	Е.В. Бодюков
Согласовал	Зав. кафедрой «ОФКС»	А.М. Поляков
	руководитель направленности (профиля) программы	И.Н. Сычева

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: / 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: / 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.)[1,2]** Основы техники безопасности на занятиях. Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека. Применение на практике разнообразных средств физической культуры и спорта выполнить элементы спортивной гимнастики, 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 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.)

**1. Самостоятельная спортивная подготовка. {тренинг} (36ч.)[1,3,4,5,6]** 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.) [1,2,5,6]**  
Самостоятельная подготовка к сдаче обязательных нормативов физической подготовленности и промежуточной аттестации. Повторение и закрепление пройденного учебно-тренировочного материала. Анализ подготовленности к выполнению норм ЕВСК. Изучение элементов техники отдельных контрольных упражнений 6-ой ступени ВФСК ГТО.

#### **Семестр: 4**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 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]** Основы техники безопасности на занятиях. Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности необходимо на занятиях по спортивному совершенствованию выполнить элементы спортивной гимнастики, разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки. В зависимости от выбранного вида спорта использовать 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 приемами 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.)**

#### **1. Самостоятельная спортивная подготовка студента. {тренинг} (36ч.)[1,3,5,6]**

Индивидуализированные средства и методы спортивной тренировки, способствующие поддержанию необходимого уровня физической и других сторон подготовленности студентов-спортсменов для полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности. Личностно-ориентированная методика оценивания педагогически организованного стиля жизни и его влияния на здоровье, физическую подготовку и другие качества спортсмена. Практическая реализация разнообразных личностно-ориентированных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Углубленное изучение теории и методики вида спорта. Совершенствование знаний по правилам соревнований, судейской и инструкторской деятельности. Самостоятельное составление программы спортивной тренировки для целенаправленного воспитания компонентов личной физической культуры. Самоконтроль уровня спортивной подготовленности с применением фонда оценочных материалов. Изучение норм ВФСК ГТО. Выполнение норм ЕВСК. Занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями.

#### **2. Подготовка к промежуточной аттестации. {тренинг} (4ч.)[1,2,3,5,6]**

Самостоятельная подготовка к сдаче обязательных нормативов физической подготовленности и к другим элементам процесса промежуточной аттестации. Повторение и закрепление пройденного учебно-тренировочного материала. Анализ подготовленности к выполнению норм ЕВСК. Самоконтроль по отдельным физическим упражнениям норм ВФСК ГТО 6-ой ступени.

### **Семестр: 5**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 92

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы обучающегося с преподавателем
Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	

	<b>работы</b>	<b>занятия</b>	<b>работа</b>	<b>(час)</b>
0	0	32	60	41

### **Практические занятия (32ч.)**

**1. Специализация {тренинг} (32ч.)[1,2]** Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях..

### **Самостоятельная работа (60ч.)**

**1. Самостоятельная спортивная подготовка студента. {тренинг} (56ч.)[1,3,5,6]** 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.)[1,2,6]** Повтор пройденного материала

### **Семестр: 6**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 92

Форма промежуточной аттестации: Зачет

<b>Виды занятий, их трудоемкость (час.)</b>				<b>Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)</b>
<b>Лекции</b>	<b>Лабораторные работы</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	
0	0	32	60	41

### **Практические занятия (32ч.)**

**1. Специализация {тренинг} (32ч.)[1,3,4,5,6]** Развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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.)**

**1. Самостоятельная спортивная подготовка студента. {тренинг} (56ч.) [1,3,4,5,6]** 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.) [1,2,6]** Повтор пройденного материала

### **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. Бодюков, Е. В. Основы знаний по физической культуре студентов [Электронный ресурс] :

курс лекций / Е. В. Бодюков, В. Н. Иванова; Алт. гос. техн. ун-т им. И. И. Ползунова. – (pdf-файл : 1.20 МБ ) и электрон. текстовые дан. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2009. – 181 с. – Режим доступа : <http://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/bodukov.pdf>. – ISBN 978-5-7568-0816-2. Дата первичного размещения : 06.12.2012. Обновлено : 26.03.2016.

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. – 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**

3. 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**

4. Бодюков, Е. В. Физическое воспитание в форме атлетической гимнастики [Электронный ресурс] : монография / Е. В. Бодюков, В. В. Юров ; Алт. гос. техн.

ун-т им. И. И. Ползунова. – (pdf-файл : 1,10 Мбайт) и электрон. текстовые дан. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2015. – 180 с. – Режим доступа : [http://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Bodyukov\\_atlet.pdf](http://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Bodyukov_atlet.pdf). – ISBN 978-5-7568-1151-3. Дата первичного размещения : 25.11.2015. Обновлено : 26.03.2016.

5. 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**

6. 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	LibreOffice
2	Windows
3	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 ( <a href="http://Window.edu.ru">http://Window.edu.ru</a> )
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. ( <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».