

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.1.2 «Физическое воспитание»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **54.03.01 Дизайн**

Направленность (профиль, специализация): **Графический дизайн**

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

Форма обучения: **очная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	доцент	Е.В. Бодюков
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.	

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 (64ч.)

1. Организационно-методическое занятие {тренинг} (2ч.)[2] Цель и задачи дисциплины. Анализ целеполагающей компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Значение умений и навыков оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека. Роль

навыков применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Физическая культура личности и её практические составляющие. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Актуальность медицинского контроля в структуре входного модуля дисциплины. Организация физического воспитания в отделении физической культуры и спорта. Структура модульно-рейтинговой системы квалиметрии в физическом воспитании. Материально-технические условия физического воспитания в вузе. Элементы общей физической подготовки в контексте содержания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

1. Вводное учебно-тренировочное занятие. {тренинг} (2ч.)[1,2] Цель и задачи дисциплины. Сущность компетенции УК-7 - поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ индикаторов компетенции: 1) оценивание своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека; 2) применение на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях избранными видами спорта. Вопросы медицинского обследования. Структура модулей дисциплины и организация процесса учебно-тренировочных занятий. Материально-технические условия спортивной тренировки.

2. Контроль уровня подготовленности спортсменов и начальные формы нагрузки в спортсовершенствовании. {тренинг} (2ч.)[1,2,4,6] Входной педагогический контроль физических качеств, двигательных умений и навыков. Общеразвивающие средства психофизической подготовки. Элементы техники спортивных упражнений. Низкоинтенсивные средства общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

2. Учебно-тренировочное занятие {тренинг} (4ч.)[1,3] Элементы входного педагогического контроля: анализ исходного уровня отдельных компонентов психо-физической подготовленности студентов. Общеразвивающие средства

физической культуры и спорта в формировании физической культуры личности. Средства общей физической подготовки с учётом интересов и возможностей студентов. Доступные формы спортивных игр, организованных по подгруппам (волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, мини-футбол). Физические упражнения из видов и дисциплин спорта по выбору студентов.

3. Совершенствование спортивной подготовленности по видам спорта. {тренинг} (20ч.)[1,3,4,5,6] Спортивное совершенствование в культивируемых в вузе видах спорта и спортивных дисциплин.

1. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; лёгкоатлетические эстафеты). 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон). 3. Гимнастика (спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), современные разновидности аэробной гимнастики). 4. Лыжный спорт. 5. Плавание. 6. Спортивная борьба (греко-римская борьба, самбо, дзюдо). 7. Гиревой спорт. 8. Пауэрлифтинг.

Основные компоненты содержания занятий: техника безопасности на занятиях избранным видом спорта; средства общей физической и специальной физической подготовки; средства технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной спортивной подготовки; подвижные игры; элементы соревновательной подготовки. Подготовка к выполнению и выполнение норм ЕВСК. ВФСК ГТО - изучение техники контрольных упражнений 6-ой ступени. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. Методико-практическое занятие {тренинг} (4ч.)[3,5] Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Основные средства и методы лёгкой атлетики, необходимые для подготовки к сдаче контрольных нормативов: элементы методики техники и тактики бега на дистанции 100 м. Компоненты методик общей и специальной физической подготовки в спорте. Методика организации и проведения занятий доступными формами спортивных игр и физических упражнений спортивной и оздоровительной направленности по выбору студентов.

4. Учебно-тренировочное занятие {тренинг} (2ч.)[1,3,5,6] Воспитание основных двигательных способностей (гибкость, координация, скоростные качества, силовые способности, общая выносливость). Базовые средства лёгкой атлетики, необходимые для подготовки к сдаче контрольных нормативов в беге на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Основные средства гимнастики для воспитания силовой выносливости, способствующие подготовке к двигательному тестированию в форме контрольных физических упражнений: подтягивания на перекладине (юноши); поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (девушки). Спортивных игр и другие доступные физические упражнения спортивной и оздоровительной направленности по выбору студентов.

4. Совершенствование навыков инструктора и судьи по виду спорта.

{творческое задание} (4ч.)[6] Деятельность инструктора по виду спорта на отдельных этапах тренировочного занятия. Элементы судейства соревнований в избранных видах спорта. Элементы организации и проведения внутригрупповых соревнований.

5. Организация промежуточной аттестации. {тренинг} (4ч.)[1,2] Анализ динамики развития спортивной подготовленности. Двигательное тестирование общей физической и специальной подготовленности спортсменов. Оценивание результатов спортивного совершенствования. Рефлексия достижений спортсменов в контексте УК-7 и индикаторов формирования компетенции. Практические рекомендации по совершенствованию перспективного тренировочного процесса. Оценивание достижений по нормам ЕВСК и подготовленности к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

5. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия {тренинг} (16ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО.

6. Контрольные занятия {тренинг} (4ч.)[2] Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов.

Самостоятельная работа (80ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка студента. {тренинг} (34ч.)[1,3,4,5,6] Средства и методы спортивной тренировки, способствующие поддержанию необходимого уровня физической и других сторон подготовленности студентов-спортсменов для полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности. Методы оценивания личного образа жизни и его влияния на здоровье, физическую подготовку и другие качества спортсмена, личности. Практическая реализация разнообразных средств

физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Изучение теории вида спорта. Совершенствование знаний по правилам соревнований и судейской деятельности. Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для целенаправленного воспитания компонентов личной физической культуры. Самоконтроль уровня спортивной подготовленности на основе фонда оценочных материалов. Подготовка к выполнению норм ЕВСК и ВФСК ГТО. Профессионально-прикладные физические упражнения.

2. История развития спорта. {экскурсии} (2ч.)[3,6] Посещение Краевого музея спорта на ул. Папанинцев, 96в, спорткомплекс Обь.

3. 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.

7. Самостоятельные занятия физическим воспитанием {тренинг} (40ч.)[1,2,3,4,5,6] Использование средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности. Совершенствование владений методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Совершенствование личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Совершенствование основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Расширение использования теоретических знаний и методических умений. Применение разнообразных средств формирования личной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивные и оздоровительные формы двигательной активности для достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения. Совершенствование личного опыта коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

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 (64ч.)

1. Вводное учебно-тренировочное занятие. {тренинг} (2ч.)[2] Цель и задачи изучения дисциплины в очередном семестре. Педагогическая установка на УК-7 -

поддерживание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Рефлексия достижений по индикаторам компетенции: 1) оценивание своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека; 2) применение на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях избранными видами спорта. Вопросы медицинского обследования. Конкретизация структуры модулей дисциплины и вопросов организации процесса учебно-тренировочных занятий в 4 семестре. Общая и специальная физическая подготовка. Элементы технической подготовки по виду спорта.

1. Организационно-методическое занятие {тренинг} (2ч.)[2,3] Физическая культура личности как цель дисциплины. Рефлексия ведущей формируемой компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ сущности индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка.

2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия {тренинг} (26ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО.

2. Этапный контроль исходного уровня подготовленности спортсменов. {тренинг} (2ч.)[1,2] Этапный (входной) педагогический контроль сформировавшихся физических качеств, двигательных умений и навыков. Элементы техники спортивных упражнений. Средства общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

3. Контрольные занятия {тренинг} (4ч.)[2] Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка

двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов.

3. Совершенствование спортивной подготовленности по видам спорта. {тренинг} (20ч.)[1,3,4,5,6] Спортивное совершенствование в культивируемых видах спортивных дисциплин. 1. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; лёгкоатлетические эстафеты). 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон). 3. Гимнастика (спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), современные разновидности аэробной гимнастики). 4. Лыжный спорт. 5. Плавание. 6. Спортивная борьба (греко-римская борьба, самбо, дзюдо). 7. Гиревой спорт. 8. Пауэрлифтинг. Основные компоненты содержания занятий: общие и индивидуализированные аспекты техники безопасности на занятиях избранным видом спорта; средства повышения уровня общей физической и специальной физической подготовки; средства повышения уровня технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной спортивной подготовки; подвижные игры общей и специализированной направленности; соревновательная подготовка. ВФСК ГТО - совершенствование техники контрольных упражнений 6-ой ступени. Подготовка к выполнению и выполнение норм ЕВСК. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

4. Занятие с приглашённым спортсменом или тренером высокого уровня квалификации. {приглашение специалиста} (2ч.)[6] Прогрессивные методики спортивного совершенствования: специальные средства, методы и методические приёмы, особенности организации тренировочного процесса и разносторонней спортивной подготовки на основе опыта приглашённого спортсмена или тренера высокого квалификационного уровня. Практические рекомендации по совершенствованию методики спортивной тренировки. Индивидуальные консультации.

5. Совершенствование навыков инструктора и судьи по виду спорта. {творческое задание} (2ч.)[6] Особенности деятельности инструктора по виду спорта на отдельных этапах тренировочного занятия. Судейство на тренировках соревновательного типа в избранных видах спорта. Особенности организации и проведения соревнований.

6. Организация промежуточной аттестации. {тренинг} (4ч.)[1,2] Педагогический анализ общей и индивидуальной динамики развития спортивной подготовленности. Двигательное тестирование общей физической и специальной подготовленности спортсменов. Оценивание результатов спортивного совершенствования. Рефлексия достижений спортсменов в контексте УК-7 и индикаторов формирования компетенции. Индивидуальные рекомендации по совершенствованию процесса спортивной подготовки студентов в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа (80ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка студента. {тренинг} (34ч.)[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. Видеофильмы по истории Олимпийских игр. {просмотр и обсуждение видеофильмов, спектаклей, выставок} (2ч.)[6] Самостоятельный просмотр документального видеоматериала об этапах развития Олимпийских игр.

3. 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.

4. Самостоятельные занятия физическим воспитанием {тренинг} (40ч.)[1,2,3,4,5,6] Использование средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности. Совершенствование владений методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Совершенствование личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Совершенствование основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Расширение использования теоретических знаний и методических умений. Применение разнообразных средств формирования личной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивные и оздоровительные формы двигательной активности для достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения. Совершенствование личного опыта коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

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 (час)
Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	32	60	41

Практические занятия (64ч.)

1. Вводное учебно-тренировочное занятие. {тренинг} (2ч.)[1,2] Цель и задачи изучения дисциплины в 5-ом семестре. Краткий анализ сущности УК-7 - поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Рефлексия достижений по индикаторам компетенции: 1) оценивание своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека; 2) конкретизация применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях избранными видами спорта. Вопросы медицинского обследования. Конкретизация структуры модулей дисциплины и вопросов организации процесса учебно-тренировочных занятий в 5 семестре. Общая и специальная физическая подготовка. Компоненты технической подготовки по виду спорта.

1. Организационно-методическое занятие {тренинг} (2ч.)[3] Вопросы целеполагания в физическом воспитании. Рефлексия ведущей формируемой компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ сущности индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка.

2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия {тренинг} (26ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО.

2. Этапный контроль исходного уровня подготовленности спортсменов. {тренинг} (2ч.)[1,2,3] Педагогический контроль с целью выявления исходного уровня сформировавшихся физических качеств, двигательных умений, владений техникой двигательных действий. Общеразвивающие и специальные средства психофизической подготовки. Элементы совершенствования техники спортивных упражнений.

3. Контрольные занятия {тренинг} (4ч.)[1,2] Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов.

3. Совершенствование спортивной подготовленности по видам спорта. {тренинг} (22ч.)[1,3,4,5,6] Спортсовершенствование в культивируемых видах спортивных дисциплин. 1. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; лёгкоатлетические эстафеты). 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон). 3. Гимнастика (спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), современные разновидности аэробной гимнастики). 4. Лыжный спорт. 5. Плавание. 6. Спортивная борьба (греко-римская борьба, самбо, дзюдо). 7. Гиревой спорт. 8. Пауэрлифтинг. Основные компоненты содержания занятий: актуальные вопросы техники безопасности на занятиях избранным видом спорта; средства дальнейшего совершенствования общей физической и специальной физической подготовленности; средства дальнейшего совершенствования технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной спортивной подготовленности; подвижные игры общей и специализированной направленности; соревновательная подготовка. Средства повышения уровня готовности к ВФСК ГТО 6-ой ступени. Выполнение норм ЕВСК. Совершенствование навыков профессионально-прикладной физической подготовленности.

4. Учебно-тренировочное занятие по дидактическим карточкам. {работа в малых группах} (2ч.)[4,5,6] Дифференцированная организация тренировочного процесса в малых группах на основе специализированных заданий в форме дидактических (обучающих, учебно-тренировочных) карточек.

Средства, применяемые в круговом методе организации тренировки. Общая и специальная физическая подготовка по тренировочным станциям в парах: воспитание двигательных-координационных способностей, скоростных и скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и общей работоспособности.

5. Организация промежуточной аттестации. {тренинг} (4ч.)[1,2] Педагогический анализ общей и индивидуальной динамики развития спортивной подготовленности, судейской и инструкторской компетентности. Двигательное тестирование общей физической и специальной подготовленности спортсменов. Оценивание результатов спортивного совершенствования. Рефлексия достижений спортсменов в контексте УК-7 и индикаторов формирования компетенции.

Индивидуальные рекомендации по дальнейшему совершенствованию спортивной подготовленности студентов в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа (120ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка студента. {тренинг} (50ч.)[1,3,5,6]

Специфические и общеукрепляющие средства и методы спортивного самосовершенствования, способствующие поддержанию необходимого уровня физической и других сторон подготовленности студентов-спортсменов для полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности. Применение научно обоснованных психолого-педагогических методов исследования, анализа и оценивания индивидуального 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. Совершенствование когнитивных способностей в области теории и методики вида спорта. Совершенствование знаний по правилам соревнований, судейской и инструкторской деятельности. Участие в совершенствовании индивидуальной программы спортивной тренировки. Повышение уровня сформированности личной физической культуры на основе элементов научного поиска эффективных педагогических технологий самовоспитания. Самоконтроль уровня спортивной подготовленности с использованием фонда оценочных материалов. Повышение уровня подготовленности к выполнению контрольных упражнений в соответствии с содержанием ВФСК ГТО. Повышение уровня подготовленности к выполнению норм ЕВСК. Совершенствование навыков занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

2. Анализ соревнований спортсменов в избранном виде спорта. {творческое задание} (6ч.)[6]

Посещение официальных соревнований по спортивной специализации. Применение метода наблюдения с последующим анализом, оцениванием и формулированием выводов о процессе и результатах выступления спортсменов. Письменный отчет по творческому заданию.

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

Подготовка к сдаче обязательных нормативов физической подготовленности и к другим контрольным компонентам процесса промежуточной аттестации. Совершенствование пройденного учебно-тренировочного материала. Самоконтроль подготовленности к выполнению норм ЕВСК. Самоконтроль физического состояния в соответствии с нормами ВФСК ГТО.

4. Самостоятельные занятия физическим воспитанием {тренинг} (60ч.)[1,2,3,4,5,6]

Использование средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности. Совершенствование владений методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Совершенствование личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Совершенствование основных методов и способов формирования учебных,

профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Расширение использования теоретических знаний и методических умений. Применение разнообразных средств формирования личной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивные и оздоровительные формы двигательной активности для достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения. Совершенствование личного опыта коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: / 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. Организационно-методическое занятие {тренинг} (2ч.)[1,3] Цель и задачи физического воспитания в заключительном семестре. Анализ универсальной компетенции - способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понятие индикаторов компетенции: 1) умения и навыки оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека; 2) навыки применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях физическим воспитанием. Вопросы медицинского контроля. Общая физическая подготовка.

1. Вводное учебно-тренировочное занятие. {тренинг} (2ч.)[1,2,6] Обсуждение результатов достижений цели изучения дисциплины на предыдущих этапах спортивного совершенствования. Декомпозирование цели "Формирования личной физической культуры" на задачи изучения дисциплины в 6-ом семестре с элементами личностно-ориентированного и системно-деятельностного подхода. Установление взаимосвязи цели и задач спортивного совершенствования с формированием компетенции поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения на этой основе полноценной социальной и профессиональной деятельности. Анализ достижений и обсуждение необходимых педагогических коррекций тренировочного процесса по индикаторам УК-7: 1) оценивание своего образа жизни и его влияния на здоровье и физическую подготовку человека; 2) конкретизация применения на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Аспекты медицинского контроля здоровья. Инструктаж по безопасности при занятиях избранными видами спорта. Конкретизация структуры

модулей дисциплины и вопросов организации процесса учебно-тренировочных занятий в 6 семестре на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов. Общая и специальная физическая подготовка. Компоненты технической подготовки по виду спорта.

2. Комплексные учебно-тренировочные и методико-практические занятия {тренинг} (26ч.)[1,2,3,4,5,6] Совершенствование ранее изученных двигательных действий и связанных с ними физических качеств. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов, включающие специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая, психологическая, интегральная спортивная подготовка по различным видам спорта: легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, спортивные игры, лыжные гонки, спортивная борьба и иные, культивируемые в вузе виды спорта и спортивные дисциплины, в том числе по выбору студентов (в соответствии с климато-географическими и материально-техническими условиями организации физического воспитания в АлтГТУ). Оздоровительные системы физических упражнений. Средства подготовки к сдаче норм ГТО.

2. Педагогический контроль уровня подготовленности спортсменов на завершающем этапе спортивного совершенствования в вузе. {тренинг} (2ч.)[2] Педагогический контроль с целью выявления уровня сформировавшихся психофизических качеств, двигательных умений и владений технико-тактическими действиями в практикуемой студентом спортивной специализации. Элементы совершенствования техники спортивных упражнений. Средства общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

3. Совершенствование спортивной подготовленности по видам спорта. {тренинг} (24ч.)[1,3,4,5,6] Спортивное совершенствование и формирование двигательных умений высшего порядка в культивируемых видах спортивных дисциплин. 1. Лёгкая атлетика (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с разбега; лёгкоатлетические эстафеты). 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон). 3. Гимнастика (спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика (бодибилдинг), современные разновидности аэробной гимнастики). 4. Лыжный спорт. 5. Плавание. 6. Спортивная борьба (греко-римская борьба, самбо, дзюдо). 7. Гиревой спорт. 8. Пауэрлифтинг. Основные компоненты содержания занятий: общие и индивидуальные аспекты техники безопасности на занятиях избранным видом спорта; средства, направленные на максимально возможные достижения в совершенствовании общей физической и специальной физической подготовленности; средства, направленные на максимально возможные достижения в совершенствовании технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной спортивной подготовленности студентов с акцентом на расширении арсенала двигательных умений высшего порядка и проявлении высшего спортивного мастерства; подвижные игры общей и специализированной направленности, способствующие формированию,

сохранению и дальнейшему прогрессу двигательных умений высшего порядка и спортивного мастерства; соревновательная подготовка. Средства повышения уровня готовности к ВФСК ГТО очередной ступени сложности. Выполнение норм ЕВСК с установкой на новые рекордные результаты. Совершенствование навыков профессионально-прикладной физической подготовленности и творческих способностей их реализации в будущей профессиональной деятельности бакалавра.

3. Контрольные занятия {тренинг} (4ч.)[1,2] Организация текущей и промежуточной (зачёт) аттестации студентов. Анализ посещаемости занятий. Оценивание уровня сознательности и активности на занятиях по физическому воспитанию. Тестирование физической подготовленности. Проверка двигательных умений и навыков в тестовых упражнениях различных видов спорта по выбору студентов.

4. Организация промежуточной аттестации. {тренинг} (4ч.)[1,2] Педагогический контроль умений высшего порядка. Анализ общей и индивидуальной динамики способностей к максимально возможному проявлению спортивной подготовленности. Беседа по вопросам судейской и инструкторской деятельности и творческого проявления способностей в данной сфере спорта. Двигательное тестирование общей физической и специальной подготовленности спортсменов в соревновательном режиме организации. Анализ достижений спортсменов в контексте УК-7 и индикаторов формирования компетенции. Индивидуальные рекомендации по дальнейшему совершенствованию спортивной подготовленности студентов в избранном виде спорта. Обсуждение вопросов спорта высших достижений.

Самостоятельная работа (120ч.)

1. Профессионального образование в области физической культуры на основе дистанционных образовательных технологий. {с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий} (4ч.)[6] Самостоятельное изучение возможностей электронной образовательной среды в сфере физической культуры. Выявление доступных дистанционных курсов для получения специального профессионального образования и возможности профессиональной деятельности в качестве тренера в избранном виде спорта. Обсуждение результатов самостоятельной работы с преподавателем дисциплины "Спортивное совершенствование".

2. Самостоятельная спортивная подготовка студента. {тренинг} (52ч.)[1,3,4,5,6] Применение индивидуализированной методики спортивного самосовершенствования, способствующие поддержанию необходимого уровня физической и других сторон подготовленности студентов-спортсменов для полноценной социальной и будущей профессиональной деятельности. Использование физических упражнений для совершенствования умений высшего порядка и проявления максимальных психофизических возможностей в спорте. Применение научно обоснованных психолого-педагогических методов

исследования, анализа и оценивания индивидуального 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. Совершенствование когнитивных способностей в области теории и методики вида спорта и физической культуры в целом. Совершенствование навыков судейской и инструкторской деятельности. Повышение уровня сформированности личной физической культуры на основе элементов научного поиска эффективных педагогических технологий самовоспитания. Самоконтроль способностей к проявлению максимально возможных результатов в физических упражнениях с использованием фонда оценочных материалов. Совершенствование подготовленности к выполнению норм ВФСК ГТО 6-ой ступени, а также к очередной возрастной ступени. Повышение уровня подготовленности норм ЕВСК для получения или подтверждения спортивных разрядов и спортивных званий. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовленности по индивидуально разработанной методике самостоятельных тренировок. Анализ теории и практики спортивного совершенствования и подготовка материалов для публикации научной статьи в соавторстве с преподавателем дисциплины.

3. Подготовка к промежуточной аттестации. {тренинг} (4ч.) [1,2,6] Подготовка к сдаче обязательных нормативов физической подготовленности и к другим контрольным компонентам процесса промежуточной аттестации. Самоконтроль подготовленности к выполнению норм ЕВСК. Самоконтроль физического состояния в соответствии с нормами ВФСК ГТО.

4. Самостоятельные занятия физическим воспитанием {тренинг} (60ч.) [1,2,3,4,5,6] Использование средств и методов повышения уровня функциональных и двигательных способностей, формирования необходимых качеств и свойств личности. Совершенствование владений методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. Совершенствование личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Совершенствование основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Расширение использования теоретических знаний и методических умений. Применение разнообразных средств формирования личной физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. Спортивные и оздоровительные формы двигательной активности для достижения и поддержания оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения. Совершенствование личного опыта коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей.

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. – 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. – 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.

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».

