

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): **10.03.01 Информационная безопасность**

Направленность (профиль, специализация): **Организация и технология защиты информации**

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

Форма обучения: **очная**

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

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-9	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](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](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](http://window.edu.ru) Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам".

## **8. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Содержание промежуточной аттестации раскрывается в комплекте контролирующих материалов, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, которые хранятся на

кафедре-разработчике РПД в печатном виде и в ЭИОС.

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.

<b>№пп</b>	<b>Используемое программное обеспечение</b>
3	Mozilla Firefox
4	Microsoft Office
5	Linux
6	Windows
7	LibreOffice
8	Антивирус Kaspersky

<b>№пп</b>	<b>Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы</b>
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**

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
помещения для самостоятельной работы
учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций

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».