

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): **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	старший преподаватель	А.М. Поляков
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 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	естественнонаучные основы физической культуры и спорта; теорию и методику избранного вида спорта; способы и средства обеспечения здорового и безопасного образа жизни, значение физической культуры в жизнедеятельности человека	пользоваться методиками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; совершенствовать теоретическую подготовленность, общую и специальную физическую подготовленность, техническую подготовленность, психологическую подготовленность, тактическую подготовленность, интегральную спортивную подготовленность, организаторскую и судейскую подготовленность в избранном виде спорта; самостоятельно выстраивать и реализовывать перспективные линии физического саморазвития и самосовершенствования; применять способы и средства сохранности здоровья, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций	системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности; навыками использования принципов, методов, средств и форм организации спортивной тренировки, самостоятельной организации тренировочного процесса и физкультурно-соревновательной деятельности; способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом и безопасном образе жизни

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 обучающегося с преподавателем (час)
	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
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} (24ч.)[3,4] Формирование физических качеств (силы, выносливости, скорости) методами и средствами физической культуры и спорта.

4. Спортивно-техническая и тактическая подготовка {тренинг} (27ч.)[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 приемом, 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} (46ч.)[3] Участие в различных соревнованиях

10. Восстановительные мероприятия {тренинг} (5ч.)[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} (46ч.)[3] Участие в различных соревнованиях

16. Медицинское обеспечение и самоконтроль {тренинг} (5ч.)[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	OpenOffice
2	Opera
3	Windows
4	LibreOffice
5	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

№пп	Используемые профессиональные базы данных и информационные справочные системы
	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
учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа

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».