

Рубцовский индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ

А.В. Сорокин

Рабочая программа дисциплины

Код и наименование дисциплины: **Б1.В.ЭФ.1.1 «Спортивное совершенствование»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **23.03.02**

Наземные транспортно-технологические комплексы

Направленность (профиль, специализация): **Колесные и гусеничные машины**

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

Форма обучения: **заочная**

| Статус | Должность | И.О. Фамилия |
|---------------|---|---------------------|
| Разработал | | В.О. Ксендзов |
| Согласовал | Зав. кафедрой «ФКиС» | В.О. Ксендзов |
| | руководитель направленности (профиля) программы | Г.Ю. Ястребов |

г. Рубцовск

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 | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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-спортивной деятельности; способностью к организации жизни в соответствии с социальными значимыми представлениями о здоровом и безопасном образе жизни</p> |

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| | |
|---|-----------------------------------|
| Дисциплины (практики), предшествующие изучению дисциплины, результаты освоения которых необходимы для освоения данной дисциплины. | |
| Дисциплины (практики), для которых результаты освоения данной дисциплины будут необходимы, как входные знания, умения и владения для их изучения. | Выпускная квалификационная работа |

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: 0 / 328

| Форма обучения | Виды занятий, их трудоемкость (час.) | | | | Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час) |
|----------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------|---|
| | Лекции | Лабораторные работы | Практические занятия | Самостоятельная работа | |
| заочная | 0 | 0 | 10 | 318 | 22 |

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

Форма обучения: заочная

Семестр: 2

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 64

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 | 2 | 62 | 4 |

Практические занятия (2ч.)

1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[4] Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Развитие скоростно-

силовых качеств волейболиста, совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении, учебно-тренировочная игра

Самостоятельная работа (62ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (58ч.)[4,5]** Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу
- 2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[4,5]** Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 64

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 | 2 | 62 | 4 |

Практические занятия (2ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[4]** Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста, совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении, учебно-тренировочная игра

Самостоятельная работа (62ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (58ч.)[4,5]** Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу
- 2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[4,5]** Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 64

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 | 2 | 62 | 4 |

Практические занятия (2ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[4]** Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста, совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении, учебно-тренировочная игра

Самостоятельная работа (62ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (58ч.)[4,5]** Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу
- 2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[4,5]** Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 64

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 | 2 | 62 | 4 |

Практические занятия (2ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[4]** Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста, совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении, учебно-тренировочная игра

Самостоятельная работа (62ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (58ч.)[4,5]** Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу
- 2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[4,5]** Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 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 | 2 | 70 | 5 |

Практические занятия (2ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[4]** Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста, совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении, учебно-тренировочная игра

Самостоятельная работа (70ч.)

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг}**

(66ч.)[4,5] Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу

2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов {тренинг} (4ч.)[4,5] Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля и сдача тестов

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. Соснин, В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм [текст]: Учебно-методическое пособие для студентов/ В.П. Соснин. - Рубцовск: РИИ, 2014. - 51 с. (17 экз.)

6. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 16.09.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

6.2. Дополнительная литература

3. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> (дата обращения: 17.02.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный.

4. Гусева, М. А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645> (дата обращения: 28.05.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

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

5. http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668

6. www.teoriya.ru/

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

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 (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 занятий семинарского типа |

| |
|---|
| помещения для самостоятельной работы |
| учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций |
| учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации |

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».

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Спортивное совершенствование»

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код контролируемой компетенции | Способ оценивания | Оценочное средство |
|--|-------------------|---|
| ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Зачет | Комплект контролирующих материалов для зачета |

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Показатели оценивания компетенций представлены в разделе «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины «Спортивное совершенствование» с декомпозицией: знать, уметь, владеть.

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Спортивное совершенствование» используется 100-балльная шкала.

| Критерий | Оценка по 100-балльной шкале | Оценка по традиционной шкале |
|---|------------------------------|------------------------------|
| Студент проявил знание программного материала, демонстрирует сформированные (иногда не полностью) умения и навыки, указанные в программе компетенции, умеет (в основном) систематизировать материал и делать выводы | 25-100 | <i>Зачтено</i> |
| Студент не усвоил основное содержание материала, не умеет систематизировать информацию, делать выводы, четко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирует низкий уровень овладения необходимыми компетенциями | 0-24 | <i>Не зачтено</i> |

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.

| № пп | Вопрос/Задача | Проверяемые компетенции |
|------|--|-------------------------|
| 1 | Выполнить: - верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз); - верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток); | ОК-8 |

| | | |
|---|--|------|
| | <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p> | |
| 2 | <p>Выполнить:</p> <p>- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);</p> <p>- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p> | ОК-8 |
| 3 | <p>Выполнить:</p> <p>- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);</p> <p>- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);</p> <p>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</p> <p>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p> | ОК-8 |

| | | |
|---|--|------|
| 4 | <p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз); - нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования. | ОК-8 |
| 5 | <p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхние передачи в парах (оценивается кол-во раз); - верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования. | ОК-8 |
| 6 | <p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхние передачи в парах (оценивается кол-во раз); - нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования. | ОК-8 |

| | | |
|---|---|------|
| | культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования. | |
| 7 | <p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нижние передачи в парах (оценивается кол-во раз); - верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования. | ОК-8 |
| 8 | <p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нижние передачи в парах (оценивается кол-во раз); - нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток); - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); - подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз). <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности; 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования. | ОК-8 |

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.