

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): **15.03.01  
Машиностроение**

Направленность (профиль, специализация): **Литейные технологии и оборудование**

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

Форма обучения: **заочная**

<b>Статус</b>	<b>Должность</b>	<b>И.О. Фамилия</b>
Разработал		В.О. Ксендзов
Согласовал	Зав. кафедрой «ФКиС»	В.О. Ксендзов
	руководитель направленности (профиля) программы	В.В. Гриценко

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	способность 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-спортивной деятельности; способностью к организации жизни в соответствии с социальными 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.	
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	8	320	20

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

**Форма обучения: заочная**

**Семестр: 3**

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] 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 (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

#### **Семестр: 4**

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

#### **Семестр: 5**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 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	2	90	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 (90ч.)**

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (86ч.)[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 / 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	2	90	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 (90ч.)**

- 1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (86ч.)[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: 10.12.2020). – 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](http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668)

6. [www.teoriya.ru/](http://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.

<b>№пп</b>	<b>Используемое программное обеспечение</b>
1	LibreOffice
2	Windows
3	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>
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: способность 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"> <li>- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);</li> <li>- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>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.</li> </ol>	ОК-8
5	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- верхние передачи в парах (оценивается кол-во раз);</li> <li>- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>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.</li> </ol>	ОК-8
6	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- верхние передачи в парах (оценивается кол-во раз);</li> <li>- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных методов и средств физической</li> </ol>	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"> <li>- нижние передачи в парах (оценивается кол-во раз);</li> <li>- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>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.</li> </ol>	ОК-8
8	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нижние передачи в парах (оценивается кол-во раз);</li> <li>- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);</li> <li>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой (низкой для девушек) перекладине (оценивается кол-во раз).</li> </ul> <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) оценить свой уровень физической подготовленности и его влияние на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>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.</li> </ol>	ОК-8

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