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

СОГЛАСОВАНО

Декан ТФ Ю.В. Казанцева

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): **Проектирование колесных и гусеничных машин**

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

Форма обучения: **заочная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
Разработал	доцент	В.О. Ксендзов
Согласовал	Зав. кафедрой «ГД»	А.Ю. Павлов
	руководитель направленности (профиля) программы	И.В. Курсов

г. Рубцовск

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. 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

3. 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. Общая спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях.

Самостоятельная работа (70ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Спортивные игры: изучение правил игры, изучение судейских жестов,

закрепление тактических действий в игре, игра по правилам, написание доклада по спортивной теме в зависимости от выбранного вида спорта.

3. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Гимнастика: составление комплекса утренней гимнастики, составление комплекса упражнений с проф. направленностью и их выполнение, написание доклада по разделу «Гимнастика».

4. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Применяя на практике разнообразные средства физической культуры
использовать подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков.

5. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Для оценки своего физического развития необходимо выполнять функциональные пробы.
Вести самостоятельную работу по воспитанию и контролю компонентов ФК человека (ФОМ).

6. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Легкая атлетика: оздоровительный бег, беговые упражнения с регуляцией
нагрузки, кроссовый бег, прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС, упражнения в метании.

7. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

8. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Для поддержания своего должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности необходимо использовать все методы и средства физического развития, в зависимости от выбранного вида спорта:
Легкая атлетика
Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

9. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

10. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Баскетбол

11. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки).

12. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Волейбол

13. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Волейбол.
Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола

(перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование).

14. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Мини футбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини футбола (перемещение, приём и передача мяча, паса, нападающие удары, блокирование и т.д).

15. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Лыжный спорт

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор.

16. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Плавание

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

17. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Оценивая свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.

18. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

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. Общая спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Основы техники безопасности на занятиях.

Самостоятельная работа (70ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Применяя на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.

2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (6ч.)[1,2,3,4] Спортивные игры: изучение правил игры, изучение судейских жестов, закрепление тактических действий в игре, игра по правилам, написание доклада по спортивной теме в зависимости от выбранного вида спорта.

3. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (6ч.)[1,2,3,4]

Гимнастика: составление комплекса утренней гимнастики, составление комплекса упражнений с проф. направленностью и их выполнение, написание доклада по разделу «Гимнастика».

4. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Легкая атлетика: оздоровительный бег, беговые упражнения с регуляцией нагрузки, кроссовый бег, прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС, упражнения в метании.

5. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Для оценки своего физического развития необходимо выполнять функциональные пробы.

Вести самостоятельную работу по воспитанию и контролю компонентов ФК человека (ФОМ).

6. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья выполнить элементы спортивной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки.

7. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия) с учетом сохранения и укрепления здоровья.

8. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Легкая атлетика

Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией

9. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками.

10. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Волейбол.

Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

11. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Мини футбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники мини

футбола (перемещение, приём и передача мяча, паса, нападающие удары, блокирование и т.д).
12. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Лыжный спорт
Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.
13. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Плавание
Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Аквааэробика. Правила соревнований, основы судейства.
14. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

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. Специализация {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена, применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта избранного вида спорта.

Самостоятельная работа (90ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Применяя на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.
2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Спортивные игры: изучение правил игры, изучение судейских жестов, закрепление тактических действий в игре, игра по правилам, написание доклада по спортивной теме в зависимости от выбранного вида спорта.
3. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Гимнастика: составление комплекса утренней гимнастики, составление комплекса упражнений с проф. направленностью и их выполнение, написание доклада по разделу «Гимнастика».
4. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Легкая атлетика: оздоровительный бег, беговые упражнения с регуляцией нагрузки, кроссовый бег, прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС, упражнения в метании.

5. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Для оценки своего физического развития необходимо выполнять функциональные пробы.
6. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Вести самостоятельную работу по воспитанию и контролю компонентов ФК человека (ФОМ).
7. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (6ч.)[1,2,3,4] Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена, применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта избранного вида спорта.
8. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.
9. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях.
10. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Выработать способность поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, используя для этого выбранный вид спорта.
11. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

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. Специализация {тренинг} (2ч.)[1,2,3,4] Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена, применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

Самостоятельная работа (90ч.)

1. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4] Применяя на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья необходимо соблюдать минимальный недельный двигательный режим.
2. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (8ч.)[1,2,3,4]

Спортивные игры: изучение правил игры, изучение судейских жестов, закрепление тактических действий в игре, игра по правилам, написание доклада по спортивной теме в зависимости от выбранного вида спорта.

3. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Гимнастика: составление комплекса утренней гимнастики, составление комплекса упражнений с проф. направленностью и их выполнение, написание доклада по разделу «Гимнастика».

4. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Легкая атлетика: оздоровительный бег, беговые упражнения с регуляцией нагрузки, кроссовый бег, прыжковые упражнения с контролем физической нагрузки по ЧСС, упражнения в метании.

5. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Для оценки своего физического развития необходимо выполнять функциональные пробы.

6. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (10ч.)[1,2,3,4] Вести самостоятельную работу по воспитанию и контролю компонентов ФК человека (ФОМ).

7. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (30ч.)[1,2,3,4] Оценивать свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку спортсмена, применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта избранного вида спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

8. Самостоятельная спортивная подготовка {тренинг} (4ч.)[1,2,3,4] Повтор пройденного материала

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде АлтГТУ:

1. 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://elib.altstu.ru/eum/download/ofkis/Lukonin_ocenka.pdf.-Библиогр.:с.200-204.-ISBN 978-5-7568-1007-3:Б.ц.

5. Перечень учебной литературы

6.1. Основная литература

2. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85832.html (дата обращения: 12.06.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/85832

6.2. Дополнительная литература

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/145712.html (дата обращения: 12.06.2026). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

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

4. window.edu.ru Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно к образовательным ресурсам"

7. 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.

8. 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	Linux
3	Windows
4	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/)

9. 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».