

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): **13.03.02**  
**Электроэнергетика и электротехника**

Направленность (профиль, специализация): **Системы электроснабжения**

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	С.А. Гончаров

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. 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.	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

## 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	23

## 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.)[1]** Необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения 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.)[1,2,3,4,5]** Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу. Подготовка контрольной работы

**2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля {тренинг} (4ч.)[1]** Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля

### 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.)[1]** 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.)[1,2,3,4,5]** Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу. Подготовка контрольной работы

**2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля {тренинг} (4ч.)[1]** Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля

### Семестр: 4

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

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Виды занятий, их трудоемкость (час.)				Объем контактной работы
--------------------------------------	--	--	--	-------------------------

Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	обучающегося с преподавателем (час)
0	0	2	62	4

### Практические занятия (2ч.)

1. Теоретическая, технико-тактическая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1] 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.)[1,2,3,4,5] Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу. Подготовка контрольной работы

2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля {тренинг} (4ч.)[1] Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля

### 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.)[1] 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.)[1,2,3,4,5] Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу. Подготовка контрольной работы

2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля {тренинг} (4ч.)[1] Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля

### 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.)[1]** 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.)[1,2,3,4,5]** Самостоятельные учебно-тренировочные занятия по волейболу. Подготовка контрольной работы

**2. Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля {тренинг} (4ч.)[1]** Подготовка к сдаче тестов промежуточного контроля

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Для каждого обучающегося обеспечен индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам, электронной библиотеке АлтГТУ и к электронной информационно-образовательной среде:

1. Теория и практика волейбола: учебно-методическое пособие / В.О. Ксендзов, В.И. Колесников, В.П. Соснин, М.А. Прищеп; Рубцовский индустриальный институт. -2-е изд. доп. и перераб. – Рубцовск: РИИ, 2021.- 125 с. URL: [https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya\\_i\\_praktika\\_voleybola\\_2021.pdf](https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf) (дата обращения 01.11.2021)

## **6. Перечень учебной литературы**

### **6.1. Основная литература**

2. 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.

### **6.2. Дополнительная литература**

3. Физическая культура: учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищеп М.А. . – Рубцовск: РИИ, 2021. – 158 с. URL : [https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya\\_kul'tura\\_UP\(158s\)\\_2021.pdf](https://edu.rubinst.ru/resources/books/Phizicheskaya_kul'tura_UP(158s)_2021.pdf) (дата обращения 30.08.2021)

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

4. <https://minsport.gov.ru/> Официальный сайт Министерства спорта РФ

5. [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 учебных занятий

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
----------------------------------------------------------------------------------

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».

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

**1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины**

<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Способ оценивания</b>	<b>Оценочное средство</b>
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Спортивное совершенствование».

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

<b>Критерий</b>	<b>Оценка по 100-балльной шкале</b>	<b>Оценка по традиционной шкале</b>
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами**

*1. Комплексные задания по технической и физической подготовке*

<b>Компетенция</b>	<b>Индикатор достижения компетенции</b>
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



### 1. Выполнить:

- верхние передачи над собой (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).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

### 2. Выполнить:

- нижние передачи над собой (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).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

### 3. Выполнить:

- верхние 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).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

#### 4. Выполнить:

- 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).

Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

#### 5. Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- 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:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

#### 6. Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- верхнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- 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:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего

здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

7. Выполнить:

- верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- 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:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

8. Выполнить:

- нижние передачи над собой (оценивается кол-во раз);
- нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти попыток);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);
- 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:

- 1) оценить свой образ жизни и его влияние на свое здоровье и физическую подготовленность (УК-7.1);
- 2) выполнить анализ применяемых на практике разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления своего здоровья и повышения физической подготовленности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования (УК-7.2).

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