

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): **15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств**

Направленность (профиль, специализация): **Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств**

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

Форма обучения: **очная**

Статус	Должность	И.О. Фамилия
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-5	способность к самоорганизации и самообразованию	содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	самостоятельно строить процесс овладения информацией, отобранной и структурированной для выполнения профессиональной деятельности	технологиями организации процесса самообразования; приемами целеполагания во временной перспективе, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности
ОК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности 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	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; системой умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья в социальной и профессиональной деятельности;

			реализовывать перспективные линии физического саморазвития	
--	--	--	--	--

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	
очная	0	0	288	40	294

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: 0 / 68

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	64	4	65

Практические занятия (64ч.)

- 1. Вводное {тренинг} (2ч.)[5]** Организационные вопросы. Самоорганизация и самообразование в физической культуре и спорте. Поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Учебно-тренировочная игра
- 2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра
- 3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра
- 4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра
- 5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
- 6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
- 7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра
- 8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра
- 9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра
- 10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
- 11. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 12. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 13. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 14. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
- 15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра

16. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
17. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
18. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
19. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
20. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
21. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
22. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
23. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
24. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебно-тренировочная игра
25. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование основной подачи. Учебно-тренировочная игра
26. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники и тактики приема подач. Учебно-тренировочная игра
27. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра
28. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебно-тренировочная игра
29. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий. Учебно-тренировочная игра
30. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых защитных действий при системе защиты «углом вперед». Учебно-тренировочная игра
31. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие

скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых защитных действий при системе защиты «углом назад». Учебно-тренировочная игра

32. Зачетное {тренинг} (2ч.)[5] Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (4ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (4ч.)[5]

Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

Семестр: 2

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 34

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Лекции	Виды занятий, их трудоемкость (час.)			Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	32	2	32

Практические занятия (32ч.)

1. Вводное {тренинг} (2ч.)[5] Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра

2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра

3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра

4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра

5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра

8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра

9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра

10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра

11. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
12. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
13. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
14. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
15. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
16. **Зачетное {тренинг} (2ч.)[5]** Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (2ч.)

1. **Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]**
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

Семестр: 3

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 68

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	64	4	65

Практические занятия (64ч.)

1. **Вводное {тренинг} (2ч.)[5]** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра
2. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра
3. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра
4. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра
5. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

6. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
7. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра
8. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра
9. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра
10. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
11. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
12. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
13. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
14. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
15. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
16. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
17. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
18. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
19. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
20. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
21. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие

скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра

22. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра

23. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра

24. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебно-тренировочная игра

25. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование основной подачи. Учебно-тренировочная игра

26. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники и тактики приема подач. Учебно-тренировочная игра

27. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра

28. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники индивидуального и группового блокирования. Учебно-тренировочная игра

29. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий. Учебно-тренировочная игра

30. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых защитных действий при системе защиты «углом вперед». Учебно-тренировочная игра

31. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование групповых защитных действий при системе защиты «углом назад». Учебно-тренировочная игра

32. Зачетное {тренинг} (2ч.)[5] Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (4ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (4ч.)[5]
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

Семестр: 4

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 34

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	32	2	32

Практические занятия (32ч.)

- 1. Вводное {тренинг} (2ч.)[5]** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра
- 2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра
- 3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра
- 4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра
- 5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
- 6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
- 7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра
- 8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра
- 9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра
- 10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
- 11. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 12. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 13. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 14. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
- 15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
- 16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[5]** Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (2ч.)

1. Общая и специальная физическая подготовка(2ч.)[5] Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

Семестр: 5

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 62

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	48	14	50

Практические занятия (48ч.)

1. Вводное {тренинг} (2ч.)[5] Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра

2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра

3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра

4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра

5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра

8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра

9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра

10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра

11. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра

12. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
13. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
14. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
15. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
16. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
17. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
18. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
19. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
20. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
21. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
22. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
23. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
24. **Зачетное {тренинг} (2ч.)[5]** Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (14ч.)

1. **Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (14ч.)[3,5]**
Индивидуально по заданию преподавателя

Семестр: 6

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 62

Форма промежуточной аттестации: Зачет

Лекции	Виды занятий, их трудоемкость (час.)			Объем контактной работы обучающегося с преподавателем (час)
	Лабораторные работы	Практические занятия	Самостоятельная работа	
0	0	48	14	50

Практические занятия (48ч.)

1. **Вводное {тренинг} (2ч.)**[5] Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра
2. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра
3. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра
4. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра
5. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
6. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра
7. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра
8. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра
9. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра
10. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
11. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
12. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
13. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
14. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)**[5] Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра

15. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
16. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
17. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
18. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
19. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 6 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
20. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
21. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар со второй линии из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
22. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
23. **Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[5]** Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование верхней и нижней передач. Учебно-тренировочная игра
24. **Зачетное {тренинг} (2ч.)[5]** Сдача тестов промежуточного контроля

Самостоятельная работа (14ч.)

1. **Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (14ч.)[5]**
Индивидуально по заданию преподавателя

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-5: способность к самоорганизации и самообразованию	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета
ОК-7: способность 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 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:	ОК-5, ОК-7

	<ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также 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 развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	
2	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также 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 развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	ОК-5, ОК-7
3	<p>Выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхние передачи над собой (оценивается кол-во раз); - нижнюю подачу (оценивается кол-во раз из пяти 	ОК-5, ОК-7

	<p>попыток);</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также 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 развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования. 	
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 свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также 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 развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования. 	ОК-5, ОК-7
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). 	ОК-5, ОК-7

	<p>Используя полученные результаты тестирования и нормы ВФСК ГТО, в беседе с преподавателем:</p> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также 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 развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	
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> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также 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 развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	ОК-5, ОК-7
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> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также свой уровень физической</p>	ОК-5, ОК-7

	<p>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 развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	
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> <p>1) оценить свои способности к самоорганизации и самообразованию, а также 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 развития способностей к самоорганизации и самообразованию, поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и определить задачи дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	ОК-5, ОК-7

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