

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

## СОГЛАСОВАНО

И.о. декана ТФ  
Казанцева

Ю.В.

## Рабочая программа дисциплины

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

Код и наименование направления подготовки (специальности): **08.03.01  
Строительство**

Направленность (профиль, специализация): **Промышленное и гражданское строительство**

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

Форма обучения: **очная**

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

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	
очная	0	0	128	200	158

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

**Форма обучения: очная**

**Семестр: 3**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 72

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	40	38

### Практические занятия (32ч.)

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

Учебно-тренировочная игра

**15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо и влево. Учебно-тренировочная игра

**16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

**Самостоятельная работа (40ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (40ч.)[1,2,3,4,5]**

Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

**Семестр: 4**

Объем дисциплины в семестре з.е. /час: 0 / 72

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	40	38

**Практические занятия (32ч.)**

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

**2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра

**3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра

**4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра

**5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

**6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

**7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра

**8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра

**9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра

- 10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра
- 11. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 12. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 13. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра
- 14. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра
- 15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра
- 16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

#### **Самостоятельная работа (40ч.)**

- 1. Общая и специальная физическая подготовка(40ч.)[1,2,3,4,5]**  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

#### **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	32	60	41

#### **Практические занятия (32ч.)**

- 1. Вводное {тренинг} (2ч.)[1]** Организационные вопросы. Учебно-тренировочная игра
- 2. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Физическая подготовка. Совершенствование перемещений. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками. Учебно-тренировочная игра
- 3. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты перемещений. Совершенствование нижней передачи двумя руками. Учебно-тренировочная игра
- 4. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие быстроты

перемещений. Совершенствование верхней и нижней передач. Нижние подачи. Учебно-тренировочная игра

**5. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

**6. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра

**7. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача по зонам. Учебно-тренировочная игра

**8. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подача подача. Учебно-тренировочная игра

**9. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники блокирования. Учебно-тренировочная игра

**10. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Техника и тактика приема подачи. Учебно-тренировочная игра

**11. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра

**12. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Основы техники нападающего удара. Учебно-тренировочная игра

**13. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра

**14. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с переводом влево. Учебно-тренировочная игра

**15. Техническая и физическая подготовка {тренинг} (2ч.)[1]** Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 2 с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра

**16. Зачетное {тренинг} (2ч.)[1]** Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

### **Самостоятельная работа (60ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка {тренинг} (60ч.)[1,2,3,4,5]**  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

### **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
Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	

	работы	занятия	работа	(час)
0	0	32	60	41

### **Практические занятия (32ч.)**

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

Учебно-тренировочная игра

**16. Зачетное {тренинг} (2ч.)**[1] Выполнение задания к зачету промежуточной аттестации

**Самостоятельная работа (60ч.)**

**1. Общая и специальная физическая подготовка(60ч.)**[1,2,3,4,5]  
Индивидуальные занятия по заданию преподавателя

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

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

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 : учебник : [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: 30.03.2023). – 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.

## **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
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».

