

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.3.1 Общефизическая подготовка»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

(код и наименование направления подготовки)

Электроснабжение

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Кумертау 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.1 Общефизическая подготовка» /сост. И.А. Марина. - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2021

Рабочая программа предназначена обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

© Марина И.А., 2021
© Кумертауский филиал ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи:

- ознакомить с социальной значимостью физической культуры и её ролью в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | Знать: значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь: оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды Владеть: различными современными понятиями в области физической культуры; |

| | | |
|--|--|---|
| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций |
| | | методиками и средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья. |

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 328 академических часов

| Вид работы | Трудоемкость, академических часов | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | всего |
| Общая трудоёмкость | 70 | 70 | 70 | 64 | 54 | 328 |
| Контактная работа: | 70 | 70 | 70 | 64 | 54 | 328 |
| Практические занятия (ПЗ) | 70 | 70 | 70 | 64 | 54 | 328 |
| Вид итогового контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 24 |
| 2 | Гимнастика | 12 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 |
| 5 | Спортивные игры (футбол) | 14 |
| 8 | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) | 2 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------|---------------------------------------|
| 7 | Лыжные гонки | 24 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 2 | Гимнастика | 12 |
| 1 | Легкая атлетика | 16 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 24 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 14 |
| 5 | Спортивные игры (футбол) | 10 |
| 6 | Настольный теннис | 10 |
| 2 | Гимнастика | 12 |
| | Итого: | 70 |

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 7 | Лыжные гонки | 20 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 2 | Гимнастика | 10 |
| 1 | Легкая атлетика | 14 |
| 8 | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) | 4 |
| | Итого: | 64 |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 8 | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) | 10 |
| 1 | Легкая атлетика | 20 |
| 2 | Гимнастика | 8 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 6 |
| | Итого: | 54 |

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Легкая атлетика. Теоретические сведения о средствах и методах развития физических качеств. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма. Методические основы занятий оздоровительным бегом.

Упражнения общефизической и специальной подготовки легкоатлета.

Освоение специальных упражнений спринтера. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые упражнения, отталкивание и приземление. Контрольные упражнения в соревновательных условиях.

Раздел 2 Гимнастика. Теоретические сведения о методических основах составления комплексов гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных систем и организма в целом.

Владение гимнастической терминологией при объяснении упражнений. Профилактика травматизма.

Формирование правильной осанки. Строевые упражнения.

Комплексы физических упражнений различной направленности (для разминки, утренней гигиенической гимнастики, для физкультурных пауз, физкультминуток).

Комплексы физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры.

Дыхательная гимнастика. Зачетные требования

Раздел 3 Спортивные игры (волейбол). Теоретические сведения о тренировке волейболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Изучение техники верхней и нижней подач волейбольного мяча. Изучение техники верхней и нижней передач волейбольного мяча. Изучение техники нападающего удара. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Зачетные требования.

Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол). Теоретические сведения о тренировке баскетболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Зачетные требования.

Раздел 5 Спортивные игры (футбол). Теоретические сведения о тренировке футболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Учебная двухсторонняя игра в футбол. Зачетные требования.

Раздел 6 Настольный теннис. Теоретические сведения о тренировке в настольном теннисе. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Способы держания ракетки. Обучение технике подаче мяча: -длинная подача слева в левый угол стола; -длинная подача справа в правый угол стола; -короткая подача справа; -короткая подача слева. Обучение технике удара при различных моментах траектории полета мяча. Обучение технике защитных действий. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования.

Раздел 7 Лыжные гонки. Теоретические сведения о тренировке лыжника в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика.

Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Обучение одношажного и двушажного хода. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска верхней и нижней верхней и нижней стойки. Изучение техники полу конькового хода. Зачетные требования.

Раздел 8 Профессиональная прикладная физическая подготовка. Теоретические сведения об условиях труда и о характере психофизической нагрузки будущей профессиональной деятельности.

Овладение прикладными знаниями в процессе занятий физической культурой. Методика подбора средств ППФП студентов. Подготовка к специфическим условиям труда. Выполнение зачетных требований.

4.3 Практические занятия (семинары)

| № раздела | Тема | Кол-во часов |
|-----------|---|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 98 |
| 2 | Гимнастика | 52 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 40 |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 42 |
| 5 | Спортивные игры (футбол) | 24 |
| 6 | Настольный теннис | 10 |
| 7 | Лыжные гонки | 46 |
| 8 | Профессиональная прикладная физическая подготовка | 16 |
| | Итого: | 328 |

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. - Москва : МПГУ, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-4263-0574-8. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1341058>.

2. Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – ISBN 978-5-4475-5233-6. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1027339>.

4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура : учеб. пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. – ISBN 978-5-9275-0896-9. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131.

2. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный

5.3 Интернет-ресурсы

- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»
- <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры тренеров «Спорт в школе»
- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;
- <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

5.4 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Кабышева, М. И. Организация методико-практических занятий со студентами на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / М. И. Кабышева, В. М. Черкесов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2009. - Adobe Acrobat Reader 5.0 <http://artlib.osu.ru>

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
код и наименование

Профиль: Электроснабжение

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.3.1 Общефизическая подготовка

Форма обучения: Очная

Год набора 2021

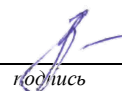
РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры

протокол № 1 от "30" августа 2021 г.

Ответственный исполнитель, и.о. заведующего кафедрой

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин
наименование кафедры


подпись

З.Р. Ахмадиева
расшифровка подписи

Исполнители:

Старший преподаватель каф. ЭиОД
должность


подпись

И.А. Марина
расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от "30" августа 2021 г.

Председатель НМС


подпись

Л.Ю. Полякова
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой ЭПП


подпись

А.В. Бондарев
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой


подпись

С.Н. Козак
расшифровка подписи

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
на 2022-2023 учебный год**

Внесенные изменения на 2022/2023
учебный год

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМ и НР

И.Ю. Полякова
(подпись, расшифровка подписи)

"31 августа 2022г.



В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Необходимость дополнения и изменения в рабочей программе отсутствует.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭПП

протокол № 1, от 30.08.2022

А.В. Богданов

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись и.о. зав.кафедрой)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

подпись

С.Н. Козак

расшифровка подписи

31.08.2022

дата