

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

Кафедра экономических и общеобразовательных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМиНР
Полякова Л.Ю.
(подпись, расшифровка подписи)
30 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.3.2 Спортивные игры»

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.3.2 Спортивные игры» /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 освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой 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	Знать: - научно-практические основы физической культуры; - основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития функционального состояния Уметь: -составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности для сохранения жизненно важных умений, физического

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	утомления на рабочем месте	совершенствования и профилактики профессиональных заболеваний Владеть: - основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; - приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств

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 практических занятий
1	Специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка	68
2	Баскетбол	
3	Волейбол	
4	Настольный теннис	
5	Мини-футбол	
	Контроль двигательных умений и навыков (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка	68
2	Баскетбол	
3	Волейбол	
4	Настольный теннис	
5	Мини-футбол	
	Контроль двигательных умений и навыков (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка	68
2	Баскетбол	
3	Волейбол	
4	Настольный теннис	
5	Мини-футбол	
	Контроль двигательных умений и навыков (зачет)	2
	Итого:	70

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка	62
2	Баскетбол	
3	Волейбол	
4	Настольный теннис	
5	Мини-футбол	
	Контроль двигательных умений и навыков (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка	52
2	Баскетбол	
3	Волейбол	

4	Настольный теннис	
5	Мини-футбол	
	Контроль двигательных умений и навыков (зачет)	2
	Итого:	54
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка.

В данный раздел входят группы упражнений и виды профессионально-спортивной направленности. ОФП является базовой подготовкой к спортивным, прикладным видам спорта, к СФП, ППФП.

К группам упражнений относятся:

- ОРУ без предметов, с предметами, в парах, в кругу, на скамейках, со скамейками, в партере, различными способами проведения (проходной, раздельный, на месте, поточный), методом круговой тренировки.
- Строевые приемы: построение, перестроение, передвижение, смыкание, размыкание.
- Прикладные упражнения: лазание, преодоление препятствий, переноска груза, прыжки в «глубину», опорные и безопорные прыжки и т.д.
- Группа легкоатлетических упражнений: прыжки, многоскоки, поскоки, прыжки через скакалку, через препятствия, разновидности беговых упражнений, оздоровительная ходьба и бег.
- Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера).
- Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр и гимнастических упражнений.
- Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

В качестве базовой подготовки к спортивным играм также может является бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, являющийся составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Выделяют: оздоровительный, гладкий, эстафетный, кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции, марафон. Группа специально-беговых упражнения применяется как средства для разминки, во многих видах спортивной направленности, так и как средство прикладного характера. Группа прыжковых упражнений – многоскоки, подскоки, прыжки простые, в длину, в высоту из различных исходных положений имеют прикладное направление и профессиональное значение. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

Специальная физическая подготовка (СФП) – обучение специальным физическим упражнениям, двигательным умениям и навыкам, направленных на освоение технических приемов и элементов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Данный процесс включает: освоение теоретических знаний, двигательных умений, навыков и способностей, преимущественно необходимых в избранной физкультурно-спортивной деятельности. - Инструкторская практика:

- овладение терминологией избранного вида спорта;

- приобретение знаний и умений в проведении ОРУ в избранном виде спорта;
- овладение основными методами построения практического занятия в избранном виде спорта; - приобретение навыков в организации и проведении спортивных соревнований по избранному виду спорта;
- подготовка студентов к роли помощника преподавателя в организации, судействе соревнований в избранном виде спорта.
- обучение приемам регулирования нагрузки, с учетом индивидуальной подготовленности студента и возможностями его здоровья.

ППФП – система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания, повышения общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры получило название производственной физической культуры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляется в двух основных формах: группах ППФП и занятиях профилированными видами спорта. В программный материал включены элементы (средства) прикладной направленности.

Раздел 2. Баскетбол.

Занятия включают: общую, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений без мяча и с мячом, передачи ловли мяча, ведения, броски. Осваиваются: обманные движения; техника защиты; техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Раздел 3. Волейбол.

Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование); совершенствование навыков игры. Общая, специальная, технико-тактическая подготовка волейболиста. Правила соревнований и судейства.

Раздел 4. Настольный теннис.

Вид спорта с разнообразной техникой, требующий высокую общефизическую, специально – психологическую подготовку. Удар - основное, атакующее и защитное действие в игре. Способы передвижений, способы держания ракетки. Основные приемы техники выполнения ударов, подачи, способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Технические приемы (вращения).

Разучивание игровых комбинаций.

Раздел 5. Мини-футбол.

Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет правильно отбит соперником. Самое большое отличие от футбола – в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как [баскетбол](#) и [гандбол](#)). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевым игроком контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Техника игры: передвижения, удары по мячу, остановка мяча, обманные движения, отбор и вбрасывание мяча. Тактика игры: функции игроков, групповая и командная тактика.

4.3 Практические занятия

1 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по виду.	4
		Особенности занятий. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	
3-35	1-5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. Общая и специальная физическая подготовка, и ППФП: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.	64
		Зачет:	2
		Итого:	70

2 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	4
3-35	1-5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. Общая и специальная физическая подготовка, и ППФП: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.	54
		Зачет:	2
		Итого:	70

3 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	4
3-35	1-5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. Общая и специальная физическая подготовка, и ППФП: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.	64
		Зачет:	2
		Итого:	70

4 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по виду. Особенности занятий. Краткая историческая справка. Характеристика вида, их воздействия на организм (системы физических упражнений), на физическое развитие и подготовленность, психологические качества и свойства личности.	2
2-32	1-5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка. Индивидуальные, командные действия. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. Общая и специальная физическая подготовка, и ППФП: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.	60
		Зачет:	2
		Итого:	64

5 семестр

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1		Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности занятия по виду. Характеристика различных групп упражнений.	2
2-27		Спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис, мини-футбол. Обучение технике игры (основные упражнения). Техника игры в нападении и защите. Тактическая подготовка.	
	1-5	Индивидуальные, командные действия. Выполнение контрольных (тестовых) заданий по физической подготовленности и сформированности двигательных умений по виду. Общая и специальная физическая подготовка, и ППФП: ОРУ с предметами, в парах, на скамейках, со скамейками. Воспитание физических качеств: с собственным весом, с отягощениями, на снарядах. Прикладные виды гимнастики. Группа легкоатлетических упражнений, СФП. Инструкторская практика.	50
		Зачет:	2
		Всего за 5 семестр:	54
		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 университет им. И. А. Бунина, 2011. – 315 с. – ISBN 978-5-94809-537-0. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.

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 и 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».

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
код и наименование

Профиль: Электроснабжение

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.3.2 Спортивные игры

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

