

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

Кафедра электроснабжения промышленных предприятий



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 2023

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.2 Спортивные игры» /сост. И.А. Марина -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2023**

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

© Марина И.А., 2023
© Кумертауский филиал ОГУ, 2023

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

- Способствовать формированию личности будущего бакалавра, его общей и физической культуры, эрудиции.
- Становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами волейбола.
- Углубление потребностно-мотивационной сферы будущих бакалавров в направлении спортивного самосовершенствования.
- Понимание роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- Овладение системой практических умений и навыков средствами волейбола обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра.
- 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 утомления на рабочем месте	Знать: Знает способы поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Очная форма обучения:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	всего
Практические занятия (ПЗ)	68	64	68	64	64	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	28
2	Техника игры (волейбол)	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	26
2	Техника игры (волейбол)	36
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	28
2	Техника игры (волейбол)	38
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	32
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование дисциплины	Всего часов
1	ОФП	30
2	Техника игры (волейбол)	18
3	Тактика игры (волейбол)	14
	Вид контроля (зачет)	2
	Итого:	64
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Основной целевой задачей физической подготовки основного контингента- студентов является общая физическая подготовка.

Именно с ориентацией на достижения минимально необходимого уровня основных двигательных качеств при общей физической подготовке в учебную программу для вузов по дисциплине «Физическая культура» были введены научно разработанные тесты и их оценка в очках.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства —уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни.

Раздел №2 Техника игры в волейбол

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе.

В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке, выполняется в без опорном положении, т.е. в прыжке.

Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Раздел №3 Тактика игры в волейбол

Тактика игры – это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей.

Тактика тесно связана с техникой. Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов. Тактика подачи имеет основную задачу – ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников. Тактика передач. Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Обман выполняется на те места, которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

4.3 Практические занятия

№ занятия	№ раздела	семестр	Тема	Кол-во часов
1	1	1-5	Вводное занятие ОФП, техника безопасности	2
2	1	1-5	Обучение технике бега	4
3	1	1-5	Совершенствование технике бега	2
4	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	2
5	1	1-5	Контрольный норматив : кроссовый бег	2
6	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание скоростной выносливости	6
7	1	1-5	Комплекс упражнений на воспитание силовой выносливости	6
8	1	1-5	Комплекс упражнений на восстановление	4
9	1	1-5	Контрольный норматив : бег на короткие дистанции	2
			Всего	30
			Всего часов ОФП	150
10	2	1	Вводное занятие по волейболу, техника безопасности	2
11	2	1	Техника волейбола	
12	2	1	Обучение технике перемещения игрока по площадке	4
13	2	1	Совершенствование технике перемещения по площадке	4
14	2	1	Обучение технике стоек и перемещений	4
15	2	1	Обучение технике владения мячом	6
16	2	1	Совершенствование технике владения мячом	4

17	2	1	Контрольный норматив	2
18	2	1	Обучение технике передачи двумя руками сверху	6
19	2	1	Совершенствование технике передач двумя руками сверху	4
20	2	1	Контрольный норматив	2
21	2	1	Зачет	2
			Всего за 1 семестр	40
22	2	2	Вводное занятие, техника безопасности	2
23	2	2	Обучение технике передачи двумя руками снизу.	4
24	2	2	Совершенствование техники передач двумя руками снизу.	4
25	2	2	Обучение технике нижней прямой подачи.	6
26	2	2	Совершенствование технике нижней прямой подачи	6
27	2	2	Техника верхней прямой подачи	6
28	2	2	Контрольный норматив	2
29	2	2	Совершенствование техники нижней прямой подачи	6
30	2	2	Контрольный норматив	2
31	2	2	Зачет	2
			Всего за 2 семестр	40
32	2	3	Вводное занятие, техника безопасности	2
33	2	3	Обучение технике приема мяча двумя руками сверху.	6
34	2	3	Совершенствование техники приема двумя руками сверху.	6
35	2	3	Техника игры.	4
36	2	3	Контрольный норматив	2
37	2	3	Обучение технике приема двумя руками сверху.	8
38	2	3	Совершенствование технике приема двумя руками сверху.	4
39	2	3	Контрольный норматив	2
40	2	3	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу	8
41	2	3	Зачет	2
			Всего за 3 семестр	40
42	2	4	Вводное занятие, техника безопасности	2
43	2	4	Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	4
44	2	4	Обучение технике блока.	6
45	2	4	Контрольный норматив	2
46	2	4	Совершенствование техники блока	6
47	2	4	Обучение технике приёма подач.	6
48	2	4	Совершенствование техники приема подач	4
49	2	4	Контрольный норматив	2
50	2	4	Зачет	2
			Всего за 4 семестр	64
51	2	5	Вводное занятие, техника безопасности	2
52	2	5	Обучение технике нападающего удара	4
53	2	5	Совершенствование технике нападающего удара	2
54	2	5	Контрольный норматив	2
	3	5	Тактика игры	
55	3	5	Тактика командного взаимодействия в нападении	6
56	3	5	Тактика командного взаимодействия в защите	4
57	3	5	Контрольный норматив	2
58	3	5	Зачет	2
			Всего за 5 семестр	24
			Итого волейбол	178
			Итого ОФП	150
			Всего	328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1 Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517434>.

2 Волейбол. Баскетбол. Гандбол : организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. : ил., схем., табл. — Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

5.2 Дополнительная литература

1 Подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для студентов вузов : учебное пособие / В. Ю. Крылатых, И. В. Кутьин, А. О. Миронов [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва : Дело, 2022. — 141 с. : ил. — ISBN 978-5-85006-403-7. — Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698634>.

2 Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 159 с. : табл., ил. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661>.

5.3 Периодические издания

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2013
2. Теория и практика физической культуры : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2015

5.4 Интернет-ресурсы

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Операционная система РЕД ОС
- Пакет офисных приложений LibreOffice (Writer, Calc, Impress, Math, Draw, Base)
- 7zip — архиватор: P7Zip
- Веб-браузер с поддержкой ГОСТовского шифрования для работы с ГИС (госИС): Chromium
- Программа для создания и обработки растровой графики с частичной поддержкой работы с векторной графикой: GIMP
- Простой редактор файлов PDF: PDFedit
- <https://yandex.ru/> - бесплатный российский Интернет обозреватель Яндекс. Браузер
- <http://aist.osu.ru/> АИССТ ОГУ - автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные и практические занятия проводятся в учебных аудиториях.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала и ОГУ.

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.1.2 Спортивные игры

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная)

Год набора 2023

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
общеобразовательных дисциплин и IT-технологий

наименование кафедры

протокол № 1 от «31» августа 2023г.

Ответственный исполнитель, и.о. заведующего кафедрой
общеобразовательных дисциплин и IT-технологий

наименование кафедры

подпись



Афанасова Д.К.
расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры ООД и IT-технологий

должность

подпись



расшифровка подписи

И.А. Марина

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «31» августа 2023г.

Председатель НМС

подпись



расшифровка подписи

Л.Ю. Полякова

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой ЭПП _____

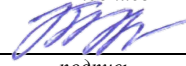
подпись



А.В. Богданов
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой _____

подпись



С.Н. Козак
расшифровка подписи