

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

Кафедра общеобразовательных дисциплин и IT-технологий



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМиНР
Полякова Л.Ю.
(подпись, расшифровка подписи)
18 апреля 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

(код и наименование направления подготовки)

Энергообеспечение предприятий

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Кумертау 2024

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры» /сост. И.А. Марина -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2024**

Рабочая программа предназначена обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника



© Марина И.А., 2024

© Кумертауский филиал ОГУ, 2024

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование физической культуры личности.

Задачи:

- содействовать формированию личности студента, его общей и физической культуры;
- совершенствовать двигательные умения и навыки из разных областей физкультурно-спортивной деятельности, развитие физических и морально-волевых качеств;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование морально-психологических качеств и свойств личности;
- формировать мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «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 – историю, современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта; способы двигательной деятельности; виды ударов по мячу; технику игры в ближней и дальней зонах; виды подач; тактику одиночных игр. Уметь: выполнять основные базовые двигательные умения и навыки; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды. Владеть: навыками применения двигательным действиям в повседневной жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	22
2	Волейбол	18
3	Баскетбол.	18

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	22
2	Волейбол	18
4	Настольный теннис	10
	Итого:	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	18
2	Волейбол	18
3	Баскетбол.	18
4	Настольный теннис	10
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	22
2	Волейбол	18
3	Баскетбол.	18
4	Настольный теннис	10
	Итого:	68

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	24
2	Волейбол	18
3	Баскетбол.	18
4	Настольный теннис	4
	Итого:	64

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	24
2	Волейбол	10
3	Баскетбол.	10
4	Настольный теннис	20

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	24
2	Волейбол	10
	Итого:	64
	Всего:	328

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Общая физическая подготовка. Физические упражнения с массой собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на параллельных брусьях), а также из виса на перекладине (из виса лежа на низкой перекладине); различные виды приседаний, прыжков, выпрыгивании, лазаний и переползаний; кувырки, перевороты, стойки. Физические упражнения с спортивным инвентарем: упражнения с гантелями, гирями, штангами, набивными мячами, скакалками, обручами, гимнастическими палками, степами, в парах. Физические упражнения на разных тренажерах.

Раздел 2. Волейбол. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.

Раздел 3. Баскетбол. Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование. Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.

Раздел 4. Настольный теннис. Стойки, удары, подачи, передвижения. Совершенствование технико-тактических действий игрока. Одиночная и парная игра.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
5-8	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
9-11	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования.	6
12-16	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	10
17-20	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	8
21-23	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
24-26	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	6
27-29	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	6
30-31	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	4
32-34	4	Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	6
Итого 1 семестр			68
35-38	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	
39-42	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
43	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования	2
44-47	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	10
48-51	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	8
52-54	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
55-57	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	6
58-60	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	6
61-62	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	4
63-65	4	Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	6
Итого 2 семестр			64
66-69	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
70-73	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
74-76	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования	6
77-81	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	10
82-85	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	8
86-88	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
89-91	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	6
92-94	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	6
95-96	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	4
97-99	4	Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	6
Итого 3 семестр			68
100-103	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
104-107	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
108-111	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования	8
112-116	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	10

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
117-120	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	8
121-123	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
124-126	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	6
127-129	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	6
130	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	2
131	4	Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	2
Итого 4 семестр			64
132-135	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
136-139	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
140-143	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования	8
144-147	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	6
148-149	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	4
150-152	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
153	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	2
154	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	2
155-159	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	10
160-164	4	Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	16
Итого 5 семестр			64
Итого:			328

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Чикурова, М. А. Организация физической культуры и спорта : учебное пособие / М. А. Чикурова, А. И. Чикуров ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 192 с. : ил. – ISBN 978-5-7638-4753-6. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705226>.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>.

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский

государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>.

5.2 Дополнительная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981>.

2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие по укрупненным группам направлений подготовки 48.00.00, 50.00.00, 51.00.00, 52.00.00, 53.00.00, 54.00.00 / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеровский государственный институт культуры. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры (КемГИК), 2019. – 99 с. : ил. – ISBN 978-5-8154-0493-9. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696658>.

5.3 Периодические издания

– <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 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. - Операционная система Microsoft Windows
2. - Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. - Приложения Microsoft Visio
4. - Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite
5. - Бесплатное средство просмотра файлов PDF - Adobe Reader
6. - Свободный файловый архиватор 7-Zip
7. - <https://yandex.ru/> - бесплатный российский Интернет обозреватель Яндекс. Браузер
8. <http://aist.osu.ru/> АИССТ ОГУ - автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

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.

ЛИСТ
согласования рабочей программы

Направление подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника
код и наименование

Профиль: Энергообеспечение предприятий

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры

Форма обучения: очная

Год набора 2024

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры
общеобразовательных дисциплин и IT-технологий
наименование кафедры

протокол №9 от "17" апреля 2024г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой
общеобразовательных дисциплин и IT-технологий
наименование кафедры


подпись

Д.К. Афанасова
расшифровка подписи

Исполнители:

доцент каф. общеобразовательных дисциплин и IT-технологий
должность


подпись

И.А. Марина
расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол №5 от "18" апреля 2024г.

Председатель НМС


подпись

Л.Ю. Полякова
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о.зав. кафедрой ЭПП


подпись

Е.С. Золотарев
расшифровка подписи

Заведующий библиотекой


подпись

С.Н. Козак
расшифровка подписи