

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный технический университет
имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б.1.3.14.2 Спортивно-оздоровительные виды

для направления

13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»

Профиль 3 «Электрические и электронные аппараты»

форма обучения - очная

курс - 1-3

семест

р - 2-6

зачетн

ых

единиц

- 0

часов в неделю - 4,4,4,2,2

всего часов - 328

в том числе:

практические занятия - 288 (72,72,72,36,36)

самостоятельная работа - 40 (10,10,10,2,8)

зачет - 2-6 семестры

1. Цели и задачи дисциплины

Цель преподавания дисциплины: Дисциплина «Спортивно-оздоровительные виды» преподается для студентов 1-3 курсов всех направлений университета дневной формы обучения. Ее целью является формирование гармонично развитой личности, способной вести здоровый образ жизни, самостоятельно и эффективно заботиться о своем и своих близких психофизическом благополучии, действенно участвовать в общественной жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Выработать у студентов понимание роли игровых видов физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Предоставить знание о научно-практических основах игровых видов физической культуры и здорового образа жизни.
3. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к игровым видам физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом.
4. Помочь овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.
5. Выработать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.
Предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Спортивно-оздоровительные виды» занимает место в вариативной части учебного плана. Она тесно связана с дисциплиной «Физическая культура».

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующей компетенции:

Способность использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

4. Общие основы организации учебного процесса

Преподавание игровых видов физической культуры в СГТУ осуществляется на I-III курсах дневного обучения. Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное учебное, учебно-оздоровительное и спортивно-учебное.

4.1. Распределение студентов в учебные отделения

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, физического развития, спортивной подготовленности, состояния здоровья (по данным медицинского заключения) и интересов студентов.

В *основное отделение* зачисляются студенты, не имеющие проблем со здоровьем. Учебные группы комплектуются по половому признаку и с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп колеблется от 8 до 15 человек. Студенты основного отделения подразделяются на *группы общефизической подготовки* и *подготовительные медицинские группы*. Последние формируются из числа студентов, чье физическое развитие характеризуется как удовлетворительное.

В *специальное учебное отделение* зачисляются студенты, имеющие проблемы со здоровьем, но рекомендованные по данным медицинского обследования к активным занятиям физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *специальных медицинских групп*. Состав групп - смешанный по половому признаку.

В *учебно-оздоровительное отделение* зачисляются имеющие серьезные проблемы со здоровьем и освобожденные по данным медицинского обследования от активных занятий физической культурой. Студенты данного отделения занимаются в составе *учебно-оздоровительных групп*. Характер и содержание занятий определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы. Состав учебных групп - смешанный по половому признаку.

В *спортивно-учебное отделение* зачисляются студенты всех курсов основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в вузе. Студенты данного отделения занимаются в *элективных группах (спортивных секциях)* под руководством педагогов-тренеров. Студенты данных групп выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое, осуществляется по их желанию только после успешного окончания семестра или учебного года. Перевод студентов в специальное учебное и учебно-оздоровительное отделение по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

4.2. Теоретические занятия по курсу «Спортивно-оздоровительные виды»

Теоретические занятия по дисциплине не проводятся.

4.3. Практические занятия по курсу «Спортивно-оздоровительные виды»

Основной формой проведения занятий по курсу «Спортивно-оздоровительные виды» являются практические занятия, которые проводятся на различных типах открытых и закрытых спортивных площадок. Содержательно практические занятия включают в себя элементы различных спортивных игр, а также элементы других форм и направлений физической культуры.

4.4. Оценка освоения учебного материала программы

По итогам обучения в II-VI семестрах студенты получают зачет по физической культуре.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанным таблицам.

Студенты специального учебного отделения выполняют те требования и нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты учебно-оздоровительного отделения от сдачи нормативов освобождаются. Студенты спортивно-учебного отделения от сдачи нормативов освобождаются и аттестуются по итогам посещения практических (учебно-тренировочных) занятий.

4.5. Распределение трудоемкости (час.) дисциплины по темам и видам занятий

№ мо ду ля	№ неде ли	№ те мы		Часы				
				Всего	Лек- ции	Лабора- торные	Прак- тичес- кие	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
2	18	0		82	0		72	10
3 семестр								
3	18	0		82	0		72	10
4 семестр								
4	18	0		82	0		72	10
5 семестр								
5	18	0		38	0		36	2
6 семестр								
6	18	1-9		44	0		36	8
Всего				328	0		288	40

5. Содержание лекционного курса

Лекционный курс по дисциплине не предусмотрен.

6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

7. Перечень практических занятий

7.1. Занятия со студентами основного отделения (юноши и девушки отдельно)

Практические занятия проводятся на открытых спортивных площадках и спортивных залах в течение всего периода обучения.

№ темы	Всего часов	№ занятия	Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемые на практическом занятии
1	2	3	4
	72		2 семестр
1	18	1-9	<i>Катание на коньках:</i> Одиночное катание. Техника катания лицом вперед; повороты вправо и влево; повороты на 360 градусов; техника катания спиной вперед. Катание в парах. Техника парного катания лицом вперед с поворотами и разворотами. Техника парного катания спиной вперед.
2	18	10-18	<i>Ритмическая гимнастика:</i> Построения и перестроения. Упражнения под музыку. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. Овладение базовой программой.
3	18	19-27	<i>Бадминтон:</i> овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи волана. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание.
4	18	28-36	<i>Легкая атлетика:</i> оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).
	72		3 семестр
5	18	1-9	<i>Легкая атлетика:</i> оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).
6	18	10-18	<i>Настольный теннис:</i> овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника подачи мяча. Прием, нападение, защита. Индивидуальное состязание. Парное состязание.
7	18	19-27	<i>Волейбол:</i> Основные приемы обращения с мячом: пас, прием сверху и снизу, подача. Разминка в волейболе: передачи мяча в парах и группах.

			Упражнения у сетки: атака, блок. Игры между командами.
8	18	28-36	<i>Атлетическая гимнастика:</i> Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине. Элементы пауэрлифтинга. Базовые (составные) упражнения: жим штанги лежа, приседание по штангой. Изолированные упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Выпады и шаги с гантелями. Упражнения на пресс.
	72		4 семестр
9	18	1-9	<i>Катание на коньках:</i> Одиночное катание. Техника катания лицом вперед; повороты вправо и влево; повороты на 360 градусов; техника катания спиной вперед. Катание в парах. Техника парного катания лицом вперед с поворотами и разворотами. Техника парного катания спиной вперед с поворотами и разворотами.
10	18	10-18	<i>Ритмическая гимнастика:</i> Построения и перестроения. Упражнения под музыку. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. Овладение базовой программой с включением элементов черлидинга.
11	18	19-27	<i>Спортивный дартс:</i> Стойка и бросок. Техника броска. Упражнения на меткость. Отработка основных элементов. Тренировочные занятия по правилам «Большого раунда».
12	18	28-36	<i>Легкая атлетика:</i> оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, бег на 60 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).
	36		5 семестр
13	18	1-9	<i>Легкая атлетика:</i> оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, бег на 60 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).
14	18	10-18	<i>Атлетическая гимнастика:</i> Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине. Элементы пауэрлифтинга. Базовые (составные) упражнения: жим штанги лежа, приседание по штангой. Изолированные упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Выпады и шаги с гантелями. Упражнения на пресс.
	36		6 семестр
15	18	1-9	<i>Ритмическая гимнастика:</i> Построения и перестроения. Упражнения под музыку. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. Базовая программа с элементами черлидинга.
16	18	10-18	<i>Легкая атлетика:</i> оздоровительный бег, челночный бег, спортивная ходьба. Метание мяча. Прыжки с места. Упражнения на гибкость. Растяжка, стретчинг. «Веселые старты» (бег на 30 м, бег на 60 м, эстафетный бег 4х 100 м; прыжки с места).

7.2. Занятия со студентами специального учебного отделения (юноши и девушки вместе)

Практические занятия студентов специального учебного отделения проходят отдельно от студентов основной группы. Занятия проводятся на

открытых площадках и в спортивных залах. В холодный период времени года занятия проводятся только в закрытых помещениях. Содержательная часть практических занятий дублирует содержание занятий основного отделения и включает в себя элементы спортивных игр (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, стритбол, мини-футбол, настольный теннис, гандбол; кроме того, возможна организация и проведение занятий по спортивному дартсу). При этом выполнение конкретных упражнений и отработка конкретных навыков осуществляется на основе оптимального сочетания щадящих нагрузок и отдыха. При выборе конкретных приемов работы и упражнений используется индивидуальный подход, позволяющий максимально полно учитывать функциональное состояние студентов.

7.3. Занятия со студентами учебно-оздоровительного отделения (юноши и девушки вместе)

Студенты, имеющие серьезные проблемы со здоровьем и освобожденные по данным медицинского заключения от активных занятий физической культурой, включаются в состав учебно-оздоровительного отделения. Создание учебно-оздоровительного отделения обусловлено потребностью обеспечить реализацию принципов инклюзивного образования в высших учебных заведениях применительно к занятиям физической культурой. Характер и содержание занятий в рамках данного отделения определяется рекомендациями медиков и специалистов из числа преподавателей кафедры, имеющих специальную подготовку в области лечебно-оздоровительной физической культуры. В ходе занятий студенты осваивают доступные им разделы учебной программы.

Учебный процесс учебно-оздоровительного отделения (групп оздоровления) направлен на решение следующих задач:

- Укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической работоспособности.
- Ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний.
- Приобретение необходимых и допустимых (по характеру заболеваний) профессионально-прикладных умений и навыков.
- Выполнение специальных упражнений, направленных на устранение отклонений в состоянии здоровья и повышение работоспособности организма.
- Придание тонуса мышечному корсету.

Содержательная часть практических занятий в рамках учебнооздоровительного отделения варьируется в зависимости от состава учебных групп. В основе организации и проведения практических занятий лежит принцип оптимального сочетания максимально щадящих нагрузок и расслабления. В связи с этим все традиционные виды физической культуры, включающие в себя элементы гимнастики, легкой атлетики и спортивных игр,

заменены лечебно-оздоровительными и традиционно-оздоровительными комплексами. В их числе:

- Лечебно-оздоровительная гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Суставная гимнастика.
- Гимнастика Пилатес.
- Аутотренинг.
- Самомассаж.
- Занятия на тренажерах (фитнес-бол, велотренажер).
- Занятия с психологом.
- Занятия с врачом.

7.4. Занятия со студентами спортивно-учебного отделения (спортивные секции по видам спорта)

Студенты основного отделения, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, включаются в занятия спортивно-учебного отделения в составе элективных групп (спортивных секций).

Учебные группы спортивных секций создаются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база и возможность обеспечить занятия квалифицированным тренерским составом. Перечень спортивных секций в университете может варьироваться с течением времени.

Группы комплектуются по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Занятия в группах проводят специалисты по физическому воспитанию, имеющие высшее или среднее физкультурное образование. Для проведения занятий с группами новичков, а также студентами-спортсменами II и III спортивных разрядов, допускаются тренеры, имеющие специальную курсовую подготовку и являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда. Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

Непосредственную организацию работы спортивных секций, использование специальных методик, инвентаря и оборудования осуществляют тренеры-педагоги. Они же организуют планирование спортивно-учебных занятий в спортивных секциях, учет посещаемости тренировочных занятий студентами-спортсменами и контроль их результатов.

Общий контроль спортивно-учебного процесса в спортивных секциях осуществляет заведующий кафедрой «Физическая культура, здоровье и спорт» и его заместитель по спортивно-массовой работе.

Студенты спортивно-учебного отделения выполняют обязательные требования, установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований.

8. Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

9. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего Часов	Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Литература
1	2	3	4
1-16	40	Самостоятельные занятия по изучению правил спортивно-оздоровительных видов (бадминтон, волейбол, настольный теннис, спортивный дартс).	Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/20159 .
			— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

10. Расчетно-графическая работа

Расчетно-графическая работа по дисциплине не предусмотрена.

11. Курсовая работа

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

12. Курсовой проект

Курсовой проект по дисциплине не предусмотрен.

13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции (ОК-8).

Вопросы для зачета

Не предусмотрены.

Вопросы для экзамена

Не предусмотрены.

Тестовые задания по дисциплине

Оценочными средствами для проведения промежуточной аттестации выступают контрольные нормативы. Они являются обязательными для студентов основного отделения, а студентами специального учебного отделения сдаются по желанию.

Контрольные нормативы (Юноши)

Очки	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,0	13,5	14,0	14,5	14,6
	13,4	13,9	14,4		
Подтягивание	18-16	15-12	11-8	7-5	4-3
Прыжки в длину с места	260	249	234	219	210
	250	235	220	211	200
Сумма 3 контр. тестов	15-13	12-10	9-5	4-2	1
Баллы	5	4	3	2	1

(Девушки)

Очки	5	4	3	2	1
Бег 100м	15,5	16,1	17,0	18,0	18,4
	16,0	16,9	17,9	18,3	19,0
Поднимание туловища	65-60	59-50	49-35	34-25	24-20
Прыжки в длину с места	195	189	179	169	154
	190	180	170	155	150
Сумма 3 контр. тестов	15-13	12-10	9-5	4-2	1
Баллы	5	4	3	2	1

14. Образовательные технологии

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в парах, работа в группах, спортивные игры, тренинги на сплочение коллектива, психологические тренинги, аутотренинги и др. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22259>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [Электронный ресурс]: справочное пособие/ Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2013.— 228 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22226>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Калининград: Российский государственный университет им. Иммануила Канта, 2010.— 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
4. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

16. Источники ИОС

<https://portal3.sstu.ru/Facult/EF/ETE/13.03.02-3/B.1.3.6.1-4/default.aspx>

16. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования	Формы владения, пользования (собственность, управление, аренда и т.п.)
1	2	3	4
1	Физическая культура	Зал гимнастический универсальный 26*12 кв.м канат-2 гимнастические скамейки-4 шт.	Оперативное управление
2	Физическая культура	Зал игровой универсальный 46*17 кв.м баскетбольные щиты -8 шт. ворота для гандбола - 2 шт. стойки и сетка для волейбола - 2 шт. гимнастические скамейки - 10шт.	Оперативное управление
3	Физическая культура	Зал дартса 26*12 кв.м мишени для дартса - 3 шт. гимнастические скамейки-2шт.	Оперативное управление
4	Физическая культура	Атлетический зал (2 секции) Лавки для жима штанги - 4 шт. Стойки для приседания - 1 шт. Атлетические скамейки - 4 шт. Гимнастическая стенка - 1шт. Турник - 2 шт. гантели литые - 35 шт. гантели сборные - 4 шт. Гири (16, 24, 32 кг) - 30 шт. Грифы для штанги - 6 шт. Блины обрезиненные и металлические (2,5-25 кг) - 48 шт.	Оперативное управление
5	Физическая культура	Зал гимнастический малый Татами - 42 шт.	Оперативное управление

6	Физическая культура	Зал лечебной физкультуры: Аудиосистема - 1 шт. Видеосистема - 1шт. Телевизор - 1шт. Тренажеры -5 шт. Мячи ЛФК- 20 шт. Ковры напольные - 6 шт.	Оперативное управление
7	Физическая культура	Стадион площадью 1902 кв.м длина беговой дорожки - 100 м длина виража-50 м длина круга - 372 м (в зимнее время - каток; выдача коньков на занятиях)	Оперативное управление
8	Физическая культура	Спортивная площадка №1 (с искусственным покрытием) Для игры в мини-футбол Для игры в стритбол (2 поля) площадь 40x20 м	Оперативное управление
9	Физическая культура	Спортивная площадка №2 площадь 80x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
10	Физическая культура	Спортивная площадка №3 площадь 70x20 м поле для мини-футбола поле для стритбола	Оперативное управление
11	Физическая культура	Спортивная площадка №4 площадь 50x25 м гимнастический городок поле для мини-футбола	Оперативное управление
12	Физическая культура	Спортивная площадка №5 площадь 30x15 м волейбольная площадка	Оперативное управление

13	Физическая культура	Спортивная площадка №6 (с искусственным покрытием) Для игры в волейбол и теннис Площадь 30x15 м	Оперативное управление
14	Физическая культура	Лекционные аудитории факультетов	Оперативное управление