



КГУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГУ»)



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института Теплоэнергетики  
\_\_\_\_\_ Чичирова Н.Д.

«24» ноября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Общая физическая подготовка

Направление подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура

Направленность(и) Водные биоресурсы и аквакультура


Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 17.07.2017 г. № 668)


Программу разработал(и):

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание»  Севодин Сергей Васильевич

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»,  
протокол № 2 от 26.10. 2020 Заведующий кафедрой Жукова И.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры Водные биоресурсы и аквакультура,  
протокол № 11 от 17.11.2020 Заведующий кафедрой Калайда М.Л.

Программа одобрена на заседании методического совета института Теплоэнергетики, протокол № 08/20 от 24.11.2020

Зам. директора института Теплоэнергетики  / Власов С.М. /

Программа принята решением Ученого совета института Теплоэнергетики  
протокол № 08/20 от 24.11.2020

## 1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью освоения дисциплины "Общая физическая подготовка" является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть) |
|--------------------------------|--|---|
| Универсальные компетенции (УК) |  |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; (З1)</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни. (З2)</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- придерживаться здорового образа жизни; (У1)</li> <li>- выполнять физические упражнения и простейшие комплексы упражнений. (У2)</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; (В1)</li> </ul> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений; (З1)</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (З2)</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; (У1)</li> <li>- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; (У2)</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья; (В1)</li> <li>- основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; (В2)</li> </ul> |
|--|--|---|

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к **элективным** дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура.

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| Код компетенции | Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. | Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. |
| УК-7.1          |  |   |
| УК-7.2          |  |   |
| УК-7            |  | Физическая культура и спорт                         |

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

- иметь медицинский допуск к практическим занятиям;
- базовую подготовку по физической культуре в объёме средней школы.

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения в первом, втором, третьем, четвертом и пятом семестрах обучения.

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы) (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 0 час., занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 328 час., групповые и индивидуальные консультации 0 час., прием экзамена (КПА), зачета с оценкой - 0 час., самостоятельная работа обучающегося 0 час, контроль самостоятельной работы (КСР) - 0 час.

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестр |    |    |    |    |
|--|-------------|---------|----|----|----|----|
|  |             | 1       | 2  | 3  | 4  | 5  |
| <b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | 328         |         |    |    |    |    |
| КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ,<br>в том числе: | 328         | 64      | 64 | 68 | 64 | 68 |
| Практические занятия (Пр)  | 328         | 64      | 64 | 68 | 64 | 68 |
| САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС):                       |             |         |    |    |    |    |
| ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ                                   | За          | За      | За | За | За | За |

#### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

| Разделы дисциплины | Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС |
|--------------------|---|
|--------------------|---|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  | Раздел 1. Легкая атлетика |                          |   |                     |                        |   |                                       |                                       |                         |       | Литература | Формы текущего контроля успеваемости | Формы промежуточной аттестации | Максимальное количество баллов по балльно-рейтинговой системе |
|--|---------------------------|--------------------------|---|---------------------|------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|-------|------------|--------------------------------------|--------------------------------|---|
|  | Семестр                   | Занятия лекционного типа | Занятия практического / семинарского типа | Лабораторные работы | Групповые консультации | Самостоятельная работа студента, в т.ч. | Контроль самостоятельной работы (КСР) | подготовка к промежуточной аттестации | Сдача зачета / экзамена | Итого |            |                                      |                                |   |

Раздел 1. Легкая атлетика

|   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |  |                        |  |    |     |
|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|--|------------------------|--|----|-----|
| 1. Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину. Развитие прикладных двигательных навыков. | 1 | - | 64 | - | - | - | - | - | - | 64 | УК-7.1-31, УК-7.2-31, УК-7.2-У1, УК-7.1-У1, УК-7.1-В1, УК-7.2-32, УК-7.2-У2, УК-7.2-В1 | Л1.1, Л2.1, Л1.3, Л1.4 | Тест<br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |
| 2. Атлетическая гимнастика. Развитие силы и силовой выносливости. Выполнение комплекса физических упражнений в парах и с использованием тренажеров.       | 2 | - | 64 | - | - | - | - | - | - | 64 | УК-7.1-31, УК-7.2-31, УК-7.2-У1, УК-7.1-У1, УК-7.1-В1, УК-7.2-32, УК-7.2-У2, УК-7.2-В1 | Л1.1, Л2.1, Л1.3, Л1.4 | Тест<br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |

|  |   |   |     |   |   |   |   |   |   |     |  |  |  |    |     |
|--|---|---|-----|---|---|---|---|---|---|-----|--|--|--|----|-----|
| 3. Баскетбол.<br>Обучение<br>техническим<br>приемам<br>Совершенствование<br>техничко-<br>тактических<br>действий в игре.       | 3 | - | 68  | - | - | - | - | - | - | 68  | УК-7.1<br>-31,<br>УК-7.2<br>-31,<br>УК-7.2<br>-У1,<br>УК-7.1<br>-У1,<br>УК-7.1<br>-В1<br>УК-7.2<br>-32,<br>УК-7.2<br>-У2,<br>УК-7.2<br>-В1 | Л1.1,<br>Л2.1,<br>Л2.2,<br>Л1.3,<br>Л1.4 | Тест<br><br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |
| 4. Волейбол.<br>Обучение<br>техническим<br>приемам.<br>Совершенствование<br>техничко-<br>тактических<br>действий в игре.       | 4 | - | 64  | - | - | - | - | - | - | 64  | УК-7.1<br>-31,<br>УК-7.2<br>-31,<br>УК-7.2<br>-У1,<br>УК-7.1<br>-У1,<br>УК-7.1<br>-В1<br>УК-7.2<br>-32,<br>УК-7.2<br>-У2,<br>УК-7.2<br>-В1 | Л1.1,<br>Л1.2,<br>Л2.1,<br>Л1.3,<br>Л1.4 | Тест<br><br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |
| 5. ОФП<br>Совершенствование<br>физических<br>качеств.<br>Основы методики<br>самоконтроля за<br>состоянием своего<br>организма. | 5 | - | 68  | - | - | - | - | - | - | 68  | УК-7.1<br>-31,<br>УК-7.2<br>-31,<br>УК-7.2<br>-У1,<br>УК-7.1<br>-У1,<br>УК-7.1<br>-В1<br>УК-7.2<br>-32,<br>УК-7.2<br>-У2,<br>УК-7.2<br>-В1 | Л1.1,<br>Л1.2,<br>Л2.1,<br>Л1.3,<br>Л1.4 | Тест<br><br>Кнт.<br>Норм<br>Днев.<br>самоконт. | За | 100 |
| <b>ИТОГО</b>   |   | - | 328 | - | - | - | - | - | - | 328 |  |  |  |    |     |

### 3.3. Тематический план лекционных занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 3.4. Тематический план практических занятий

| Номер раздела дисциплины | Темы практических занятий  | Трудоемкость, час. |
|--------------------------|--|--------------------|
| 1                        | Изучение техники спринта. Обучение технике высокого и низкого старта, бега по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Основы самоконтроля состояния организма. Контрольные нормативы. | 22                 |
| 2                        | Обучение технике бега на средние дистанции. Пробегание контрольных отметок 400-800 м. Бег на средние дистанции 2 км (дев.) 3 км (юн.). Контрольные нормативы.  | 22                 |
| 3                        | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Специальные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка в целом. Контрольные нормативы.  | 20                 |
| 4                        | Освоение базового комплекса упражнений (ОРУ) для студентов с использованием собственного веса, в парах.  | 16                 |
| 5                        | Выполнение упражнений для преимущественного развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. Контрольные нормативы.   | 16                 |
| 6                        | Выполнение упражнений для преимущественного развития мышц туловища и ног. Упражнения на тренажерах, на гимнастическом ковре. Контрольные нормативы.  | 16                 |
| 7                        | Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с предметами, в парах, упражнения на растяжку. Контрольные нормативы.  | 16                 |
| 8                        | Ознакомление и разучивание техники владения мячом: передвижения передача мяча, ловля мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо.   | 14                 |
| 9                        | Ознакомление и изучение техники передвижения и овладения мячом.  | 14                 |
| 10                       | Правила игры в баскетбол. Тактическая подготовка. Тактика нападения и защиты. Учебная игра.  | 20                 |
| 11                       | Правила игры в баскетбол. Техническая подготовка. Техника нападения и защиты. Учебная игра.  | 20                 |
| 12                       | Специальная подготовка волейболиста. Совершенствование технике стойки и передвижений в волейболе.  | 16                 |
| 13                       | Совершенствование передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу стоя на месте и в движении. Работа в парах. Совершенствование верхней прямой подачи и снизу. Учебная игра   | 16                 |
| 14                       | Совершенствование техники прямого нападающего удара. Обучение одиночному и двойному блокированию. Защитные действия игрока. Учебная игра.  | 16                 |



|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 15    | Совершенствование техники нападающего удара по ходу. Тактические действия в нападении. Совершенствование техники защитных действий .<br>Учебная игра.         | 16  |
| 16    | Совершенствование общеразвивающих упражнений для всех групп мышц с собственным весом и в парах.   | 14  |
| 17    | Развития силы и силовой выносливости. Выполнение упражнений с собственным весом, в парах и на тренажерах. Методика самоконтроля состояния организма.          | 20  |
| 18    | Развитие общей выносливости средствами легкой атлетики. Методика самоконтроля состояния организма.  | 20  |
| 19    | Совершенствование гимнастических упражнений и развитие гибкости с использованием упражнений, выполняемых с максимальной амплитудой и на гимнастическом ковре. | 14  |
| Всего |   | 328 |

### 3.5. Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 3.6. Самостоятельная работа студента

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

## 4. Образовательные технологии

При реализации дисциплины "Общая физическая подготовка (ОФП)" по всем образовательным программам и направления подготовки бакалавров применяются традиционные, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В процессе обучения используются:

- традиционные образовательные технологии: коммуникационно-информационные, здоровьесберегающие и личностно-ориентированные;
- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, Ссылка на курс <https://lms.kgeu.ru/enrol/index.php?id=3046>
- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, Ссылка на курс <https://lms.kgeu.ru/enrol/index.php?id=3129>
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР). размещенные в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ, URL: <http://e.kgeu.ru/>

## 5. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) по итогам освоения дисциплины:

| Планируемые результаты обучения   | Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения                                    |  |   |   |
|-----------------------------------|--|--|---|---|
|                                   | неудовлетворительно  | удовлетворительно  | хорошо  | отлично   |
|                                   | не зачтено   | зачтено  |   |   |
| Полнота знаний                    | Уровень знаний ниже минимальных требований, имеют место грубые ошибки                          | Минимально допустимый уровень знаний, имеет место много негрубых ошибок  | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе, имеет место несколько негрубых ошибок   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок   |
| Наличие умений                    | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки | Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме |
| Наличие навыков (владение опытом) | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки  | Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами                                      | Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами   | Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов  |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| Характеристика сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач |
|   |   |  |  |  |

|  |        |               |         |         |
|--|--------|---------------|---------|---------|
| Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |
|--|--------|---------------|---------|---------|

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Код индикатора достижения компетенции | Запланированные результаты обучения по дисциплине  | Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)  |   |   |   |
|-----------------|---------------------------------------|--|---|---|---|---|
|                 |                                       |  | Высокий   | Средний   | Ниже среднего   | Низкий  |
|                 |                                       |  | Шкала оценивания  |   |   |   |
|                 |                                       |  | отлично   | хорошо  | удовлетворительно   | неудовлетворительно   |
|                 |                                       |  | зачтено   |   |   | не зачтено  |
| УК-7            |                                       | Знать  |   |   |   |   |
|                 |                                       | - значение физической культуры в жизнедеятельности человека; (31)<br>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни. (32) | Отлично знает значение физической культуры и здорового образа жизни в жизнедеятельности человека, факторы, определяющие здоровье человека | Хорошо знает значение физической культуры и здорового образа жизни в жизнедеятельности человека, факторы, определяющие здоровье человека                  | Удовлетворительно знает значение физической культуры и здорового образа жизни в жизнедеятельности человека, факторы, определяющие здоровье человека | Плохо знает значение физической культуры и здорового образа жизни в жизнедеятельности человека, факторы, определяющие здоровье человека |
|                 | 7.1                                   | - придерживаться здорового образа жизни; (У1)<br>- выполнять физические упражнения и простейшие комплексы упражнений. (У2)                           | Вести активный здоровый образ жизни, без ошибок выполнять физические упражнения и простейшие комплексы упражнений.                        | Нет системности в ведении активного здорового образа жизни, с незначительными ошибками выполнять физические упражнения и простейшие комплексы упражнений. | Не поддерживает активный здоровый образ жизни, с одной грубой ошибкой выполнять физические упражнения и простейшие комплексы упражнений.            | Не ведет активный здоровый образ жизни, более одной грубой ошибкой выполнять физические упражнения и простейшие комплексы упражнений.   |
|                 |                                       | Владеть  |   |   |   |   |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| - средствами оздоровления для самокоррекции здоровья, различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; (B1) | 85% и более правильных ответов, выполнения контрольных нормативов, ведения дневника самоконтроля | От 71% до 85 % правильных ответов, выполнения контрольных нормативов, ведения дневника самоконтроля | От 55% до 70% правильных ответов, выполнения контрольных нормативов, ведения дневника самоконтроля | Менее 55% правильных Ответов, выполнения контрольных нормативов, ведения дневника самоконтроля |
|---|--|---|--|--|

|        |  |   |  |   |   |
|--------|--|---|--|---|---|
| УК-7.2 | Знать  |   |  |   |   |
|        | - виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений; (31)<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. (32) | Отлично знает виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Хорошо знает виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Удовлетворительно знает виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Плохо знает виды физических упражнений, терминологию, технику и последовательность выполнения упражнений, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. |
|        | Уметь  |   |  |   |   |

|         |   |   |   |  |  |
|---------|---|---|---|--|--|
|         | - самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений; (У1)<br>- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; (У2) | Высокий уровень владения материалом. Превосходное умение самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | Средний уровень Владения материалом . Хорошее умение самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | Низкий уровень владения материалом. Слабое умение самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | Недостаточный уровень владения материалом. Неумение самостоятельно составлять и технически правильно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. |
| Владеть |   |   |   |  |  |
|         | - навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья; (В1)<br>- основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности; (В2)       | Отлично владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.  | Хорошо владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.   | Удовлетворительно владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.                               | Удовлетворительно владеет навыками использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, основными средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.                                 |

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение**

#### Основная литература

| № п/п | Автор(ы)        | Наименование   | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство | Год издания | Адрес электронного ресурса  | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|-----------------|--|---|-----------------------------|-------------|---|--------------------------------------|
| 1     | Виленский М. Я. | Физическая культура                                  | учебник                                     | М.: Кнорус                  | 2016        | <a href="https://www.book.ru/book/918665/">https://www.book.ru/book/918665/</a> |                                      |
| 2     | Рыцарев В. В.   | Волейбол: теория и практика                          | учебник                                     | М.: Спорт                   | 2016        | <a href="https://e.lanbook.com/book/97427">https://e.lanbook.com/book/97427</a> |                                      |
| 3     | Барчуков И. С.  | Физическая культура. Методики практического обучения | учебник                                     | М.: Кнорус                  | 2019        | <a href="https://www.book.ru/book/931924">https://www.book.ru/book/931924</a>   |                                      |
| 4     | Курамшин Ю. Ф.  | Теория и методика физической культуры                | учебник                                     | М.: Советский спорт         | 2004        |   |                                      |

### Дополнительная литература

| № п/п | Автор(ы)                        | Наименование  | Вид издания (учебник, учебное пособие, др.) | Место издания, издательство      | Год издания | Адрес электронного ресурса  | Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ |
|-------|---------------------------------|---|---|----------------------------------|-------------|---|--------------------------------------|
| 1     | Новиков В.Ф., Хазиахметова М.С. | Физическая культура                                   | программа                                   | Казань: КГЭУ                     | 2003        |   |                                      |
| 2     | Адейми Д. П., Сулейманова О. Н. | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в | учебно-методическое пособие                 | Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та | 2014        | <a href="https://e.lanbook.com/book/98692">https://e.lanbook.com/book/98692</a> |                                      |

## **6.2. Информационное обеспечение**

### 6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

| № п/п | Наименование электронных и интернет-ресурсов   | Ссылка  |
|-------|--|---|
| 1     | Портал "Открытое образование"                  | <a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>           |
| 2     | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> |

### 6.2.2. Профессиональные базы данных

| № п/п | Наименование профессиональных баз данных                     | Адрес   | Режим доступа   |
|-------|--|---|---|
| 1     | Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ | <a href="https://www.minobrnauki.gov.ru/">https://www.minobrnauki.gov.ru/</a> | <a href="https://www.minobrnauki.gov.ru/">https://www.minobrnauki.gov.ru/</a> |
| 2     | Российская национальная библиотека                           | <a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>                                   | <a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>                                   |
| 3     | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU                   | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                           | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>                           |

### 6.2.3. Информационно-справочные системы

| № п/п |                    | Адрес   | Режим доступа   |
|-------|--------------------|---|---|
| 1     | «Консультант плюс» | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> |

### 6.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование программного обеспечения | Описание   | Реквизиты подтверждающих документов         |
|-------|---------------------------------------|--|---|
| 1     | LMS Moodle                            | ПО для эффективного онлайн - взаимодействия преподавателя и студента | Свободная лицензия Неискл. право. Бессрочно |

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Вид учебной работы   | Наименование специальных помещений и помещений для СРС | Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС  |
|-------|----------------------|--|---|
| 1     | Практические занятия | Учебная аудитория для проведения практических занятий  | Спортивный зал для проведения практических занятий. Стандартный спортивный зал 16 + 28 м с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам предъявляемым к месту занятий физической культурой. Оборудован: баскетбольными щитами (6 шт.), стойками и волейбольной сеткой (1 шт.), гимнастическими стенками (8 шт.), табло электрическое (2 шт.). Инвентарь: набивные мячи 2 кг. (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), конусы (6 шт.), эстафетные палочки (20 шт.), скакалки (20 шт.), коврики гимнастические (10 шт.). Зал гимнастики и ОФП корп. Б. Оборудован: Тренажер комплексный (1 шт.), штанга с комплектом блинов (1 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (1 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). |

|   |                      |   |  |
|---|----------------------|---|--|
| 2 | Практические занятия | Учебная аудитория для проведения практических занятий | Стандартный спортивный зал 16 + 28 м с разметкой волейбольной и баскетбольной площадок, зал борьбы с ковром, тренажерный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам предъявляемым к месту занятий физической культурой. Оборудованы: баскетбольными щитами (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастическими стенками (4 шт.), . Инвентарь: волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), скакалки (10 шт.). Тренажерный зал : Тренажеры (разные)- (15 шт.), штанга с комплектом блинов (2 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (2 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). Боксерский ринг. |
|---|----------------------|---|--|

## 8. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www//kgeu.ru](http://www//kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых



потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;

- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;

- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;

- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;

- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти текущую аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

## **9. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися**

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

*Гражданское и патриотическое воспитание:*

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том

числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

*Духовно-нравственное воспитание:*

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

*Культурно-просветительское воспитание:*

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

*Научно-образовательное воспитание:*

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

*Физическое воспитание:*

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;

- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

*Профессионально-трудовое воспитание:*

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

*Экологическое воспитание:*

формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу.

## Лист регистрации изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2021/2022 учебный год


В программу вносятся следующие изменения:

РПД дополнена разделом 9 «Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися» (стр.17-18).

Программа одобрена на заседании кафедры – разработчика «16» 06 2021г., протокол № 10

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Жукова И.В.

Программа одобрена методическим советом института Теплоэнергетики «21» 06 2021г., протокол № 5/21

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_  / Власов С.М. /

Согласовано:

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_  / Калайда М.И. /