



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
Учреждение высшего образования
КГЭУ «КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЭЭ
_____ Ившин И.В.

« ____ » _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Б1.В.ДВ.05.01 Общая физическая подготовка

Направление подготовки	<u>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника</u>
Направленность образовательной программы	<u>«Релейная защита автоматизация электроэнергетических систем»</u> <u>«Электрический транспорт»</u> <u>«Электромеханические комплексы и системы»</u> «Электрооборудование и электрохозяйство предприятий , организаций и учреждений» «Экономика и управление в электроэнергетике»
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	заочная

Казань, 2016

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- 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

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения в первом семестре первого года обучения.

3. Входные требования для освоения дисциплины, предварительные условия

До освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» элективные дисциплины по физической культуре и спорту студент должен

Знать: лично значимые морфо-функциональные проблемы и анализировать их;

Уметь: осуществлять самоконтроль состояние здоровья, с учетом индивидуальных особенностей;

Владеть: знаниями о физических качествах и способностях, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции (код и формулировка компетенции)	Индикаторы достижения компетенции
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и	Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь: Составлять комплексы упражнений, для развития физических качеств. Владеть:

профессиональной деятельности ОК-8	навыками применения приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.
------------------------------------	---

5. Формат обучения

При реализации дисциплины «Общая физическая подготовка» по всем образовательным программам применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В процессе обучения используются:

- дистанционные курсы (ДК), размещенные на площадке LMS Moodle, URL: <http://lms.kgeu.ru/>;
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР), размещенные в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ, URL: <http://e.kgeu.ru/>
- онлайн курс «Физическая культура», размещенный на Портале «Открытое образование», URL: <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

6. Язык(и) преподавания

Образовательная деятельность по всем образовательным программам «Общая физическая подготовка» элективные дисциплины по физической культуре и спорту осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском языке.

7. Структура и содержание дисциплины

7.1. Структура дисциплины

Объем дисциплины составляет 328 часов из них контактной работы обучающегося с преподавателем 2 часа (326 часов самостоятельные практические занятия).

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц	Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ, в т.ч. по РУП:		328	328					
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ		2	2					
Лекции (Лк)		2	2					
Практические (семинарские) занятия (ПЗ)								
Лабораторные работы (ЛР)								
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ		326	326					
ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ (З – зачет, Э – экзамен)		3	3					

7.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) и видам занятий

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины, форма промежуточной аттестации по дисциплине	Всего (часы)	В том числе										Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки)	Применяемые образовательные технологии	Оценочные средства	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) (часы), из них						Самостоятельная работа обучающегося (часы), из них							
		Занятия лекционного	Занятия практического / семинарского типа	Лабораторные работы	Групповые консультации	Индивидуальные	Всего	Выполнение домашних заданий	Подготовка рефератов и т.п.	Всего				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Легкая атлетика	120									120		120	3.у.в. Ок-8	Информационно-коммуникационная	Тестирование
Спортивные и подвижные игры	120									120		120	3.у.в. Ок-8	Информационно-коммуникационная	Тестирование
Атлетическая гимнастика	64									64		64	3.у.в. Ок-8	Информационно-коммуникационная	Тестирование
ОФП и профессионально прикладная подготовка	24	2					2			22		22	3.у.в. Ок-8	Информационно-коммуникационная	Тестирование

Промежуточная аттестация: Зачет											3.у.в. Ок-8	Информационно- коммуникационная	Тестирование
Итого	328	2				2		326		326			

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Организация теоретической и практической деятельности по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений; О.В. Илюшин; 2010
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов.- М.: Кнорус, 2012.- 240 с.
3. Сафин М.Р. Упражнения для самостоятельных занятий ежедневной оздоровительной и общеразвивающей гимнастикой: учебно-метод. пособие. – Казань: КГЭУ, 2009. – 56 с.

8.2.Дополнительная литература

1. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.

8.3.Электронно-библиотечные системы

1. Библиороссика. URL: <http://www.bibliorossica.com/>
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» URL: <http://lanbook.com/>

8.4. Программное обеспечение дисциплины

1. Браузер Chrome.
2. Операционная система Windows 7 Профессиональная.

8.6. Интернет-ресурсы

1. Материалы для учителя физкультуры. URL: www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php.
2. Онлайн курс «Физическая культура», размещенный на Портале «Открытое образование», URL: <https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

9.Материально-техническое обеспечение дисциплины

9.1. Перечень специальных помещений

Лекционные занятия проводятся в учебном кабинете В 103, специально оборудованного для проведения лекций.

9.2. Перечень оборудования и инвентаря

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий по физической культуре и спорта с перечнем основного оборудования
Учебный кабинет В 103 для проведения лекционных занятий. Оснащение: 180 посадочных мест, акустическая система AUDAC WX802/OB 70Вт (1 шт.) Проектор мультимедийный Panasonic PT-VZ570E (1 шт.) Усилитель-микшер для систем громкой связи ROXTONE AA-120 (1 шт.) Экран Classic Lyra (16:9) (1 шт.) Коммутационный шкаф для усилителя-микшера с установкой Веллес (1 шт.) Стойка напольная для микрофона черная с держателем для шнуrowого микрофона MS020 Black (1 шт.) Миникомпьютер Asus VivoPC, монитор р\PHILIPS (1 шт.), доска распашная (1 шт.), место преподавателя (стол и стул) (1 шт.), выход в интернет и ЭИОС университета.

дисциплины по физической культуре и спорту, для направленности образовательной программы «Релейная защита автоматизация электроэнергетических систем», «Электрический транспорт», «Электромеханические комплексы и системы» «Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений» «Экономика и управление в электроэнергетике», разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО для направления подготовки бакалавров 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Автор(ы) _____ Преподаватель Бортникова Л.В.
(дата, подпись)

Программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры ФВ от _____, протокол № _____.

Зав. кафедрой _____ к.п.н., Жукова И.В.
(подпись, дата)

Программа утверждена на заседании методического совета ИЭЭ _____ от _____, протокол № _____.

Зам.директора по УМР _____

Принята решением Ученого совета института _____ от _____, протокол № _____

Согласовано:

Зав. кафедрой _____
(подпись, дата)

Заведующий библиотекой _____
(подпись, дата)

Эксперты _____
(подпись, дата)

(подпись, дата)