

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Институт естественных наук

Кафедра физического воспитания и оздоровительных технологий

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование

дисциплины (модуля): **Прикладная физическая культура (ОФП)**

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Профиль подготовки: Ландшафтный дизайн

Форма обучения: Заочная

Срок обучения: 2022 - 2027 уч. г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ № 736 от 01.08.2017 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом (от 30.05.2022 г., протокол № 7)

Разработчики:

Гладкова Т. В., старший преподаватель

Никитин С. О., старший преподаватель

Попович А. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 08 от 23.08.2022 года

Зав. кафедрой



Жегалова М. Н.

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - Содействие развитию личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, подготовки к осуществлению социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
- овладение системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности
- овладение методикой формирования комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура (ОФП)» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1 курсе.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, определенных учебным планом в соответствии с ФГОС ВО.

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

**- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Знания, умения, навыки, формируемые по компетенции в рамках дисциплины

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания.

Студент должен уметь:

поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Студент должен владеть навыками:

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; здоровьесберегающими технологиями

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Второй семестр |
|--|-------------|----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>2</b>    | <b>2</b>       |
| Практические                               | 2           | 2              |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>326</b>  | <b>326</b>     |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       |             |                |
| Зачет                                      |             | +              |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>328</b>  | <b>328</b>     |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>9,1</b>  | <b>9</b>       |

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Содержание дисциплины: Практические (2 ч.)**

#### **Второй семестр. (2 ч.)**

##### Тема 1. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Техника безопасности на занятиях физической культурой. Разминка, Строевые упражнения. Круговая тренировка. Упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия.

## **6. Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине**

### **Второй семестр (326 ч.)**

Вид СРС: Работа с литературой (326 ч.)

Тематика заданий СРС:

Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Алхасов Д. С. - Москва : Юрайт, 2022. - 191 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/473058>

Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. - Москва : КноРус, 2022. - 297 с. - URL: [book.ru](http://book.ru)

Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебник / Бишаева А.А. - Москва : КноРус, 2021. - 299 с. - URL: [book.ru](http://book.ru)

Бурякин, Ф.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебник / Бурякин Ф.Г. - Москва : Русайнс, 2021. - 328 с. - URL: [book.ru](http://book.ru)

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 189 с.

Кыласов, А.В. История олимпийского движения. Новая версия : учебник / Кыласов А.В. - Москва : Русайнс, 2021. - 131 с. - URL: [book.ru](http://book.ru)

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 110 с.

1. Общая физическая подготовка, цели и задачи
2. Возникновение и развитие физической культуры, её структура, функции и перспективы развития
3. Методы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Основные этапы обучения движениям.
4. Воспитание быстроты, силы, выносливости.
5. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
6. Методика составления комплекса упражнений по ОФП для самостоятельных занятий.
7. Мышечная сила человека. Силовые способности.
8. Методика планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой.
9. Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах.
10. Психофизическая подготовка человека к профессиональной деятельности.
11. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессии.
12. История Олимпийского движения.
13. Спортивная журналистика
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
15. Развитие Олимпийского движения в России.
16. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
17. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
18. Развитие экстремальных видов спорта.
19. Основы спортивной тренировки.
20. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

21. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
22. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
23. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
24. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
26. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
27. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
28. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
29. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
30. Нагрузка и отдых в тренировочном занятии.

## **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Фонд оценочных средств. Оценочные материалы**

### **8.1. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.  
Сформированное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.  
Успешное и систематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Базовый уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.  
Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.  
Применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

Сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.  
Необходимые умения использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа жизни.  
Несистематическое применение навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

Отсутствие знаний о теоретических и методико-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.  
Отсутствие необходимых умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, формирования здорового образа и стиля жизни.  
Отсутствие навыков укрепления индивидуального здоровья, физического развития для успешной социальной и профессиональной деятельности.

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|---|-------------------------|
|                                      | Зачет   |                         |
| Повышенный                           | зачтено                                       | 91 и более              |
| Базовый                              | зачтено                                       | 71 – 90                 |
| Пороговый                            | зачтено                                       | 60 – 70                 |
| Ниже порогового                      | не зачтено                                    | Ниже 60                 |

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка     | Показатели   |
|------------|--|
| Зачтено    | Обучающийся демонстрирует: сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни, умение делать выводы без существенных ошибок;<br>владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;<br>способность самостоятельно применять типовые решения в рамках изучаемой дисциплины;<br>работу на учебных занятиях под руководством преподавателя, фрагментарное участие в групповой работе, достаточный уровень культуры исполнения заданий. |
| Не зачтено | Обучающийся демонстрирует: не сформированное понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;<br>пассивность на занятиях или отказ выполнять задания, низкий уровень культуры исполнения заданий.  |

#### 8.2. Вопросы, задания текущего контроля

В целях освоения компетенций, указанных в рабочей программе дисциплины, предусмотрены следующие вопросы, задания текущего контроля:

#### **- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Студент должен знать:

основные средства и методы физического воспитания.

Вопросы, задания:

1. Знать цели и задачи общей физической подготовки
2. Знать основы физической подготовки
3. Знать технику выполнения упражнений

Студент должен уметь:

поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни; использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Задания:

1. Уметь технически правильно выполнять упражнения
2. Составлять комплексы упражнений ОФП
3. Выполнять физические упражнения для развития физических качеств

Студент должен владеть навыками:

методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  
здоровьесберегающими технологиями

Задания:

1. Выполнять нормативы контрольных тестов

### **8.3. Вопросы промежуточной аттестации**

#### **Второй семестр (Зачет)**

1. Контрольные нормативы: сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

### **8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Промежуточная аттестация обучающихся ведется непрерывно и включает в себя:

для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) зачетом/зачетом с оценкой (дифференцированным зачетом), – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине;

для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) экзаменом, – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и семестровую аттестацию (экзамен) – оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.

По дисциплинам, завершающимся зачетом/зачетом с оценкой, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 100 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля.

По дисциплинам, завершающимся экзаменом, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 60 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля и количества баллов, набранных на семестровой аттестации (экзамене).

Система оценивания.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся Волгоградского государственного университета предусмотрена возможность предоставления студентам выполнения дополнительных заданий повышенной сложности (не включаемых в перечень обязательных и, соответственно, в перечень обязательного текущего контроля успеваемости) и получения за выполнение таких заданий «премиальных» баллов, - для поощрения обучающихся, демонстрирующих выдающие способности.

Оценка качества освоения образовательной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. К основным формам текущего контроля можно отнести устный опрос, контрольные задания, прием нормативов. Устный опрос, собеседование являются формой оценки знаний и предполагают специальную беседу преподавателя с обучающимся.

Прием нормативов Данная форма контроля необходима для определения уровня физической подготовки обучающихся.

К формам промежуточного контроля относятся зачет. Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала по дисциплине (модулю), практики, готовности к практической деятельности.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе ВолГУ суммарное количество оценивается по 100-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ. Для получения зачета студент должен набрать в течение семестра не менее 60 баллов.

Методика формирования результирующей оценки:

Выполнение практических упражнений во время учебного занятия по дисциплине (по факту присутствия) - 70 баллов;

Выполнение нормативов в течение семестра – 30 баллов. К сдаче зачетных контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие пропусков занятий.

Дополнительные баллы:

Выполнение нормативов комплекса ГТО в текущем году:

Золотой знак – 40 баллов;

Серебряный знак – 30 баллов;

Бронзовый знак – 20 баллов.

Реферат с презентацией – 10 баллов.

Участие (подтвержденное документально) в спортивных состязаниях различного уровня:

университетский уровень: участие – 3 балла; призер/победитель – 10 баллов;

городской уровень: участие – 6 баллов; призер – 15 баллов; победитель – 20 баллов;

региональный уровень: участие – 8 баллов; призер – 20 баллов; победитель – 25 баллов;

уровень ЮФО: участие – 20 баллов; призер – 50 баллов; победитель – 60 баллов;

уровень РФ: участие – 40 баллов; призер – 70 баллов; победитель – 90 баллов.

При формировании суммы баллов по результатам освоения дисциплины количество баллов за 1 занятие определяется по формуле:  $B_3 = 70 / (\text{кол-во занятий в семестре})$ .

При определении итогового количества баллов в семестре/модуле за выполнение практических упражнений во время учебного занятия используется формула: 70 баллов -  $B_3 * \text{кол-во пропусков по неуважительной причине}$ .

Для определения итогового количества баллов в семестре за нормативы распоряжением заведующего кафедрой физического воспитания и оздоровительных технологий по каждому виду нормативов устанавливаются пороговый, базовый и продвинутый уровни показателей с соответствующим количеством баллов.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **9.1 Основная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2022. - 297 с. - Режим доступа: <https://book.ru/book/943968>

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2021. - 299 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/936250>

3. Завьялова Татьяна Александровна Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 189 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492815>

4. Муллер Арон Беркович Физическая культура [Электронный ресурс]: - Юрайт, 2022. - 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>

5. Эммерт Мария Сергеевна Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2022. - 110 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495814>

## **9.2 Дополнительная литература**

1. Мифтахов Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - Русайнс, 2021. - 97 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938373>

2. Никитушкин Виктор Григорьевич Оздоровительные технологии в системе физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 246 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492453>

3. Кондаков Виктор Леонидович Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2022. - 149 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488422>

4. Стародубцев М. П. Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное, 2021. - 139 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/179995>

В качестве учебно-методического обеспечения могут быть использованы другие учебные, учебно-методические и научные источники по профилю дисциплины, содержащиеся в электронно-библиотечных системах, указанных в п. 11.2 «Электронно-библиотечные системы».

## **9.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <https://www.book.ru/> - ЭБС BOOK.ru
2. <https://urait.ru/> - ЭБС Юрайт
3. <https://e.lanbook.com/> - ЭБС "Лань"
4. <http://library.volsu.ru/> - Научная библиотека ВолГУ им О.В. Иншакова

## **10. Методические указания по освоению дисциплины для лиц с ОВЗ и инвалидов**

Для инвалидов и лиц с ОВЗ в университете установлен особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту, утвержденный Положением об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья от 28.02.2019 №01-23-1559.

В рамках элективных дисциплин на основании соблюдения принципов здоровьесбережения реализуется дисциплина "Прикладная физическая культура (Адаптивная физическая культура)", процесс освоения которой учитывает состояние здоровья обучающихся.

## **11. Перечень информационных технологий**

В учебном процессе активно используются информационные технологии с применением современных средств телекоммуникации; электронные учебники и обучающие компьютерные программы. Каждый обучающийся обеспечен неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. ЭИОС предоставляет открытый доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к электронным библиотечным системам и электронным образовательным ресурсам.

### **11.1 Перечень программного обеспечения**

**(обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. 7-zip
2. Microsoft Windows (не ниже XP)
3. Microsoft Office (не ниже 2003)
4. Антивирус Kaspersky
5. Adobe Acrobat Reader
6. Специальное программное обеспечение указывается в методических материалах по ОПОП (при необходимости)

**11.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы, в т.ч. электронно-библиотечные системы (обновление выполняется еженедельно)**

| Название                                  | Краткое описание   | URL-ссылка  |
|---|--|---|
| Научная электронная библиотека            | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.   | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>                           |
| ЭБС "Лань"                                | Электронно-библиотечная система  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>                     |
| ЭБС Znanium.com                           | Электронно-библиотечная система  | <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>                         |
| ЭБС BOOK.ru                               | Электронно-библиотечная система  | <a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a>                         |
| ЭБС Юрайт                                 | Электронно-библиотечная система  | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                               |
| Scopus                                    | Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. В базе содержится 23700 изданий от 5000 международных издателей, в области естественных, общественных и гуманитарных наук, техники, медицины и искусства. | <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>                     |
| Web of Science                            | Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. С платформой Web of Science вы можете получить доступ к непревзойденному объему исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов, и открыть для себя новую информацию при помощи скрупулезно записанных метаданных и ссылок.                  | <a href="https://apps.webofknowledge.com/">https://apps.webofknowledge.com/</a> |
| КонсультантПлюс                           | Информационно-справочная система   | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>               |
| Гарант                                    | Информационно-справочная система по законодательству Российской Федерации  | <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>                       |
| Научная библиотека ВолГУ им О.В. Иншакова |  | <a href="http://library.volsu.ru/">http://library.volsu.ru/</a>                 |

**12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Практические занятия проходят в спортивном зале университета. Помещение зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; шведская стенка, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, секундомеры, весы напольные, ростомер, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Оснащение аудиторий

1. Мяч баскетбольный
2. Мяч волейбольный
3. Стол для настольного тенниса
4. Баскетбольные кольца
5. Оборудование для волейбола
6. Гимнастические скамейки
7. Шведская стенка