

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«Б1.Д.В.Э.1.1 Общая физическая подготовка»*

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

*09.03.01 Информатика и вычислительная техника*

(код и наименование направления подготовки)

*Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем*  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная*

Год набора 2026

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.1 Общая физическая подготовка» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)  
наименование кафедры

---

протокол № 6 от "4" февраля 2026 г.

© Морозов В.О., 2026  
© Орский гуманитарно-  
технологический институт  
(филиал) ОГУ, 2026

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины:

Формирование физической культуры личности. Подготовка студентов к использованию вида спорта в спортивной и оздоровительной практике.

**Задачи:**

- овладение основными приемами техники игры в баскетбол;
- развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;
- становление у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами баскетбола;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков средствами баскетбола, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности будущего бакалавра;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                    | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности<br>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте | <b><u>Знать:</u></b><br>- требования безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;<br>- обоснование оздоровительного значения общей физической подготовки и его важное место в общечеловеческой культуре<br>- теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.<br><b><u>Уметь:</u></b><br>- выполнять основные двигательные действия и технические приемы общей физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. |

| Код и наименование формируемых компетенций | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                      | <p>-определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм;</p> <p>-применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре и общей физической подготовки с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <p>- основными методами оценки уровня физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности;</p> <p>- средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p> |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (328 академических часов).

| Вид работы                       | Трудоемкость, академических часов |              |              |              |              |            |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|                                  | 1 семестр                         | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | всего      |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b> | <b>68</b>                         | <b>64</b>    | <b>68</b>    | <b>64</b>    | <b>64</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля</b>    | <b>зачет</b>                      | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |            |

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

| № раздела | Наименование разделов                   | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Основы знаний                           | 18                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 26                                    |
| 3         | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24                                    |
|           | Итого:                                  | 68                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов                   | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Основы знаний                           | 14                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 26                                    |
| 3         | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24                                    |
|           | Итого:                                  | 64                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов                   | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Основы знаний                           | 18                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 26                                    |
| 3         | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24                                    |
|           | Итого:                                  | 68                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов                   | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Основы знаний                           | 14                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 26                                    |
| 3         | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24                                    |
|           | Итого:                                  | 64                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                   | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Основы знаний                           | 14                                    |
| 2         | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 26                                    |
| 3         | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24                                    |
|           | Итого:                                  | 64                                    |
|           | Всего:                                  | 328                                   |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### Раздел № 1. Основы знаний

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Основы видов спорта. Подвижные игры. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость. Спортивные игры. Соревнования и конкурсы. Двухсторонние игры.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

| № занятия | № раздела | Тема                                    | Кол-во часов |
|-----------|-----------|-----------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Основы знаний                           | 94           |
| 2         | 2         | Общая физическая подготовка (ОФП)       | 116          |
| 3         | 2         | Специальная физическая подготовка (СФП) | 118          |
|           |           | Итого:                                  | 328          |

### Содержание дисциплины «Спортивные игры» для студентов специальной медицинской группы

| № п/п | Разделы дисциплины и их содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1     | <p><b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b></p> <p>Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания</p> <p>Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</p> <p>Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).</p> <p>Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> | 74          |
| 2     | <p><b>Элементы различных видов спорта:</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Значение бега в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 44          |
| 3     | <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр: «Борьба за мяч», «Футбол руками», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки» и др. Эстафеты: с предметами и без них, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 22          |
| 4     | <p><b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика:</b></p> <p>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 92          |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|   | упражнений для профилактики различных заболеваний:<br>– нарушений опорно-двигательного аппарата;<br>– желудочно-кишечного тракта и почек;<br>– нарушений зрения                                                                                               |            |
| 5 | <b>Контрольный раздел</b><br>Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов. | 10         |
|   | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>328</b> |

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / И.С. Барчуков ; под общей ред. Н.Н. Маликова. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – (Высшее профес. обр. Бакалавриат) – ISBN 978-5-7695-9699-5.
2. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. – Электрон.текстовые дан. (1 файл: 1,41 Мб). – Орск, 2014. – AdobeAcrobatReader. – Режим доступа // [http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016\\_01\\_06.pdf](http://library.ogti.orsk.ru/global/metod/metod2016_01_06.pdf)
3. Зайцев, А.А. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19157-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556068>
4. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586530>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Туревский, И.М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542260>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583140>
3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183>

### 5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»

## 5.4 Интернет-ресурсы

1. КиберЛенинка – <https://cyberleninka.ru/>
2. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>
3. Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>.
5. ЭБС Юрайт – <https://urait.ru/>
6. Министерство физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области / Режим доступа: <http://minsportturizm.orb.ru>
7. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: <http://www.volley.ru>

## 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Тип программного обеспечения                                                                    | Наименование                                     | Схема лицензирования, режим доступа                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Операционная система                                                                            | РЕД ОС «Сертифицированная» (для рабочих станций) | Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.                                                                    |
| Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux | WINE                                             | Свободное ПО,<br><a href="https://wiki.winehq.org/Licensing">https://wiki.winehq.org/Licensing</a>                                                                                                                              |
| Офисный пакет                                                                                   | LibreOffice                                      | Свободное ПО,<br><a href="https://libreoffice.org/download/license/">https://libreoffice.org/download/license/</a>                                                                                                              |
| Интернет-браузер                                                                                | Chromium                                         | Свободное ПО,<br><a href="https://www.chromium.org/Home/">https://www.chromium.org/Home/</a>                                                                                                                                    |
|                                                                                                 | Яндекс.Браузер                                   | Бесплатное ПО,<br><a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>                                                                                                           |
| Архиватор                                                                                       | P7Zip                                            | Свободное ПО,<br><a href="https://sourceforge.net/projects/p7zip">https://sourceforge.net/projects/p7zip</a>                                                                                                                    |
| Программа просмотра электронных документов                                                      | Atril                                            | Свободное ПО, является компонентом среды MATE для ОС на базе ядра Linux,<br><a href="https://github.com/mate-desktop/atril?tab=GPL-2.0-1-ov-file#readme">https://github.com/mate-desktop/atril?tab=GPL-2.0-1-ov-file#readme</a> |

## 6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, для проведения групповых и Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет», и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ (ауд. № 1-318, № 2-311, № 4-307).



| Наименование помещения                                                                                                                                                                                                                                        | Материальное-техническое обеспечение                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Учебные аудитории:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа,</li> <li>- для групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- для текущего контроля и промежуточной аттестации</li> </ul> | <p>Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)</p>                                                                                                    |
| <p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)</p>                                                                                                                                             | <p>Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение</p> |