

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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.Б.12 Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(код и наименование направления подготовки)

"Дошкольное образование", " Начальное образование "
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2026

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.12 Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "04" 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. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи:

1. Способствовать формированию личности обучающегося, его общей и физической культуры, эрудиции.
2. Способствовать овладению системой практических умений и навыков средствами физической культуры, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности обучающегося.
3. Способствовать углублению потребностно-мотивационной сферы обучающихся в направлении спортивного самосовершенствования.
4. Формировать ценностное отношение к здоровому стилю жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
5. Способствовать пониманию роли физического воспитания в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности.
6. Содействовать становлению у обучающихся практических умений и навыков спортивной подготовки в сфере физической культуры средствами физической культуры.
7. Приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой 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 УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	Знать: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, и ее важное место в общечеловеческой культуре. - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте. Уметь: -выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности. -определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; -применять знания, умения и навыки для организации

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		самостоятельных занятий по физической культуре с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте. Владеть: - основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	72	72
Контактная работа:	40,25	40,25
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; - изучение разделов курса в системе электронного обучения (ЭК в системе Moodle); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	31,75	31,75
Вид итогового контроля	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Социально-биологические основы физической культуры	6	2			4
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности	6	2			4
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	6	2			4
4	Основы методики самостоятельных занятий	6	2			4

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	физическими упражнениями.					
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	6	2			4
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	6	2			4
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов.	4	2			2
8	Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта.	4	2			2
9	Практический раздел.	28		24		4
	Итого:	72	16	24		32
	Всего:	72	16	24		32

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры

Определение понятия «Социально-биологические основы физической культуры». Взаимосвязь физической и умственной работоспособности. Виды утомления: компенсированное; некомпенсированное; острое; хроническое. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.

Физическая культура в обеспечении устойчивости к физической и умственной деятельности. Краткая характеристика систем организма. Физиологические механизмы и закономерности влияния направленной тренировки на системы организма. Обмен веществ и энергии в организме.

Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Физическая культура в регулировании работоспособности

Влияние объективных и субъективных факторы обучения на организм студента. Изменение состояния самочувствия студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в период обучения и экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Принципы сознательности, доступности, наглядности, систематичности, активности, динамичности. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оптимальный двигательный режим в учебной деятельности студента, влияние физических упражнений на здоровье и работоспособность. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Формы, методы и содержание самостоятельных занятий. Планирование

объема и интенсивности физических нагрузок с учетом особенностей учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Техника безопасности, профилактика травматизма.

Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Определение понятия «Спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт во внеурочное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- повышения функциональных возможностей организма;
- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Диагностика состояния здоровья у студентов при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, виды педагогического контроля. Самоконтроль: цель, задачи, основные методы. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Антропометрические индексы, функциональные пробы. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов ВУЗов

Краткая историческая справка. Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Место, цель, задачи ППФП в системе физического воспитания студентов в вузе. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Методика подбора средств и методов ППФП. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Раздел 8. Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта

Олимпийские игры - история и современность. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, плавание. Правила соревнований и судейства. Разновидность баскетбола (стритбол), волейбола (пляжный), плавания (синхронное). Этапы развития некоторых видов спорта (историческая справка).

Раздел 9. Практический раздел

Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Тактика защиты и тактика нападения. Игровая и судейская практика. Тяжелая атлетика. Совершенствование технических приемов тяжелой атлетики направленных на воспитание силовой выносливости. Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями. Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости. Подготовка к выполнению комплекса «ГТО». Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, воспитание скоростной и специальной выносливости.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2		Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка.	4

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
3-4	9	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Тактика защиты и тактика нападения. Игровая и судейская практика.	4
5-6		Тяжёлая атлетика. Совершенствование технических приемов тяжелой атлетики, направленных на воспитание силовой выносливости. Воспитание силовой выносливости посредством упражнений с гирями.	4
7-8		Воспитание физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.	4
9-10		Подготовка к выполнению комплекса «ГТО».	4
11-12		Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, воспитание скоростной и специальной выносливости.	4
		Итого:	24

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Апкарьян, А. С. Безопасность жизнедеятельности: техногенные и природные чрезвычайные ситуации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. С. Апкарьян. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 241 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17764-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/590054>
2. Рязанцева, А. В. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях : учебник для вузов / А. В. Рязанцева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20020-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589884>
3. Основы безопасности и защиты Родины. Безопасность человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19839-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589872>
4. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19941-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582846>

5.2 Дополнительная литература

1. Каракеян, В. И. Организация безопасности в чрезвычайных ситуациях : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17934-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583899>
2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583572>

5.3 Периодические издания

1. Основы безопасности жизнедеятельности (Россия). Печатная версия архив 2008-2010г., 2014- 2021г.
2. Официальные документы в образовании (Россия) (16+) архив2008- 2016г.
3. Охрана труда и пожарная безопасность в образовательных учреждениях (Россия). Печатная версия архив 2018-2021г.

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
3. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.ru/>
2. ОБЖ.ру - <http://www.obzh.ru/>
3. МЧС России - <https://www.mchs.gov.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (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, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещения	Материальное-техническое обеспечение
------------------------	--------------------------------------

Учебные аудитории 2-408, 2-403: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические). Мультимедийное оборудование (ноутбук переносной, проектор переносной, экран переносной)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) аудитория 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.