

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

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1.Д.В.Э.1.1 Общефизическая подготовка»*

Уровень высшего образования

### БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

«Русский язык», «Литература»

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

Программа бакалавриата

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. Орск 2026

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры 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: 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 дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

## 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>Владеть:</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                                    |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>68</b>                             |

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                                    |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>64</b>                             |

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                                    |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>68</b>                             |

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                                    |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>64</b>                             |

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                                    |
|           | <b>Итого:</b>                           | <b>64</b>                             |
|           | <b>Всего:</b>                           | <b>328</b>                            |

## 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          |
|           |           | <b>Итого:</b>                           | <b>328</b>   |

### 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><br/> 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 Выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.<br/> Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).<br/> 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. 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. Дневник самоконтроля.</p> | 74          |
| 2     | <p><b>Элементы различных видов спорта:</b><br/> <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.<br/> <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><br/> Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:<br/> – нарушений опорно-двигательного аппарата;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 92          |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|   | – 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)

### 5.2 Дополнительная литература

1. 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>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566357>

### 5.3 Периодические издания

Журнал «Физическая культура в школе»

архив 2001- 2015, 2018,2019 г.

Журнал «Теория и практика физической культуры»

архив 2011-2015, 2017г.

### 5.4 Интернет-ресурсы

#### 5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. 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. ГТО. Информационный сайт – <https://www.gto.ru/>

2. Всероссийская федерация волейбола / Режим доступа: <http://www.volley.ru>

3. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>.

#### 5.4.3. Электронные библиотечные системы

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         | РЕД ОС «Стандартная» 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. |

|                                                                                                                      |                  |                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>                                                                      |
| Мультимедийный плеер                                                                                                 | VLC              | Свободное ПО,<br><a href="https://www.videolan.org/legal.html">https://www.videolan.org/legal.html</a>                                                            |
| 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 <a href="http://sunrav.og-ti.ru/">http://sunrav.og-ti.ru/</a> |
| 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

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.

| Наименование помещения                                                                                                                                                                   | Материальное-техническое обеспечение                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебные аудитории (2-401, 2-408):<br>- для проведения занятий семинарского типа;<br>- для групповых и индивидуальных консультаций;<br>- для текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)            |
| Спортивный комплекс:<br>спортивный зал;<br>открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий                                                                             | Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, теннисные столы) |