

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)

Кафедра общеобразовательных дисциплин и IT-технологий



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМ и НР  
Л.Ю. Полякова  
(подпись, расшифровка подписи)

2023г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

*«Б1. Д.Б.5 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

(код и наименование направления подготовки)

Энергообеспечение предприятий

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Кумертау 2023

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт» /сост. И.А. Марина - Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2023**

Рабочая программа предназначена обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки *13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника*

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель (цели)** освоения дисциплины: 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 профессиональной деятельности

### Задачи:

- ознакомить с социальной значимостью физической культуры и её ролью в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.22 Безопасность жизнедеятельности*

## 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 нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li><li>– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li><li>– принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li><li>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li><li>– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</li></ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>– придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> </ul> <p>осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</p> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;</li> </ul> <p>средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p>

#### 4 Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>40,25</b>	<b>40,25</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	<b>31,75</b>	<b>31,75</b>

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
- <i>написание реферата (Р);</i> - <i>самостоятельное изучение разделов:</i> Социально-биологические основы физической культуры; Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья; Настольный теннис; ППФП; Туризм; - <i>самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий)</i>		
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	6	2	-	4
2	Социально-биологические основы физической культуры	2	-	-	2
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	-	2	4
4	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	4	2	-	2
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8	2	4	2
6	Легкая атлетика	8	2	4	2
7	Гимнастика(атлетическая)	4	2		2
8	Спортивные игры (волейбол)	6	2	2	2
9	Спортивные игры (баскетбол)	6	2	2	2
10	Льжные гонки	4	2		2
11	Настольный теннис	6	-	4	2
12	ППФП	4	-	2	2
13	Туризм	2	-	-	2
14	Контрольный раздел	6	-	4	2
	Итого:	72	16	24	32
	Всего:	72	16	24	32

#### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.** Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

**Раздел 2 Социально-биологические основы физической культуры.** Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Раздел 4 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.** Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время бакалавров.

**Раздел 5 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

**Раздел 6 Легкая атлетика.** Теоретические сведения о средствах и методах развития физических качеств. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма. Методические основы занятий оздоровительным бегом.

Упражнения общефизической и специальной подготовки легкоатлета.

Освоение специальных упражнений спринтера. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Техника бега по пересеченной местности. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжковые упражнения, отталкивание и приземление. Контрольные упражнения в соревновательных условиях.

**Раздел 7 Гимнастика (атлетическая).** Теоретические сведения о методических основах составления комплексов гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных систем и организма в целом.

Владение гимнастической терминологией при объяснении упражнений. Профилактика травматизма.

Формирование правильной осанки. Строевые упражнения.

Комплексы физических упражнений различной направленности (для разминки, утренней гигиенической гимнастики, для физкультурных пауз, физкультминуток).

Комплексы физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры.

Дыхательная гимнастика. Зачетные требования.

**Раздел 8 Спортивные игры (волейбол).** Теоретические сведения о тренировке волейболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Изучение техники верхней и нижней подач волейбольного мяча. Изучение техники верхней и нижней передач волейбольного мяча. Изучение техники нападающего удара. Учебная двухсторонняя игра в волейбол. Зачетные требования

**Раздел 9 Спортивные игры (баскетбол).** Теоретические сведения о тренировке баскетболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

Правила соревнований. Обучение стойкам и перемещениям. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол. Зачетные требования.

**Раздел 10 Лыжные гонки.** Теоретические сведения о тренировке лыжника в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика.

Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Обучение одношажного и двухшажного хода. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска верхней и нижней верхней и нижней стойки. Изучение техники полу конькового хода. Зачетные требования.

**Раздел 11 Настольный теннис.** Теоретические сведения о тренировке в настольном теннисе. Инструкторская и судейская практика.

Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Способы держания ракетки.

Обучение технике подаче мяча:

-длинная подача слева в левый угол стола;

-длинная подача справа в правый угол стола;  
 -короткая подача справа;  
 -короткая подача слева. Обучение технике удара при различных моментах траектории полета мяча.

Обучение технике защитных действий. Учебная двухсторонняя игра. Зачетные требования.

**Раздел 12 ППФП.** Теоретические сведения об условиях труда и о характере психофизической нагрузки будущей профессиональной деятельности.

Овладение прикладными знаниями в процессе занятий физической культурой.

Методика подбора средств ППФП студентов. Подготовка к специфическим условиям труда. Выполнение зачетных требований.

**Раздел 13 Туризм.** Теоретические сведения о роли туризма в системе физического воспитания студентов. Организация спасательных работ, оказание доврачебной медицинской помощи при различных травмах, освоение приемов транспортировки пострадавшего.

Правила укладки и ношения рюкзака. Чтение топографической карты, составление схемы маршрута. Ориентирование на местности (на открытой и в лесу), по карте и без компаса. Выбор места и разбивка бивака. Поход выходного дня с проведением зачетных испытаний.

**Раздел 14 Контрольный раздел.** Контрольные занятия, зачеты, обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
2-3	5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4
4-5	6	Легкая атлетика	4
6	8	Спортивные игры (волейбол).	2
7	9	Спортивные игры (баскетбол).	2
8-9	11	Настольный теннис	4
10	12	ППФП	2
11-12	14	Контрольное занятие	4
		Итого:	24

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1 Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>.

2 Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>.

3 Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа : <https://znanium.com/catalog/product/1020559>.

## **5.2 Дополнительная литература**

1 Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции. : учеб. пособие / Е.А. Малейченко [и др.]— Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=1027339>.

2 Физическая культура : учеб. пособие / Н.В. Чертов - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2015.- 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>.

3 Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1840333>.

## **5.3 Периодические издания**

1. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2013 2. Теория и практика физической культуры : журнал. - Москва : Агентство "Роспечать", 2002-2015

## **5.4 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- Операционная система Microsoft Windows
- Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
- Операционная система РЕД ОС
- Пакет офисных приложений LibreOffice (Writer, Calc, Impress, Math, Draw, Base)
- 7zip — архиватор: P7Zip
- Веб-браузер с поддержкой ГОСТовского шифрования для работы с ГИС (госИС): Chromium
- Программа для создания и обработки растровой графики с частичной поддержкой работы с векторной графикой: GIMP
- Простой редактор файлов PDF: PDFedit
- <https://yandex.ru/> - бесплатный российский Интернет обозреватель Яндекс. Браузер
- <http://aist.osu.ru/> АИССТ ОГУ - автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

## **5.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)**

Кабышева, М. И. Организация методико-практических занятий со студентами на основе методики составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / М. И. Кабышева, В. М. Черкесов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Электрон.текстовые дан. (1 файл: Kb). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2009. -AdobeAcrobatReader 5.0<http://artlib.osu.ru>

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные и практические занятия проводятся в учебных аудиториях.

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



Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала и ОГУ.

**К рабочей программе прилагаются:**

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Направление подготовки: 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника  
код и наименование

Профиль: Энергообеспечение предприятий


Дисциплина: Б1. Д.Б.5 Физическая культура и спорт

Форма обучения: \_\_\_\_\_  
очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год набора 2023

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
общеобразовательных дисциплин и ИТ-технологий  
наименование кафедры

протокол № 1 от "31" 08 2023 г.

Ответственный исполнитель, и.о. заведующего кафедрой  
общеобразовательных дисциплин и ИТ-технологий  
наименование кафедры \_\_\_\_\_ подпись  расшифровка подписи Д.К. Афанасова

*Исполнители:*  
Старший преподаватель кафедры ООД и ИТ-технологий  
должность \_\_\_\_\_ подпись  расшифровка подписи И.А. Марина

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

Председатель НМС \_\_\_\_\_ подпись  расшифровка подписи Л.Ю. Полякова

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой ЭПП \_\_\_\_\_ подпись  расшифровка подписи А.В. Богданов

Заведующий библиотекой \_\_\_\_\_ подпись  расшифровка подписи С.Н. Козак