

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.В.Э.1.1 Общефизическая подготовка»*

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.В.Э.1.1 Общефизическая подготовка» /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 дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «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>Знать:</b><br>способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br><b>Уметь:</b><br>Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><b>Владеть:</b><br>навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 328 академических часов

| Вид работы   | Трудоемкость,<br>академических часов |              |              |              |              |            |
|--|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
|  | 1 семестр                            | 2 семестр    | 3 семестр    | 4 семестр    | 5 семестр    | всего      |
| <b>Общая трудоёмкость</b>  | <b>68</b>                            | <b>64</b>    | <b>68</b>    | <b>64</b>    | <b>64</b>    | <b>328</b> |
| <b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</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         | Легкая атлетика  | 24                                    |
| 2         | Гимнастика   | 12                                    |
| 4         | Спортивные игры (баскетбол)                              | 16                                    |
| 5         | Спортивные игры (футбол)                                 | 14                                    |
| 8         | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) | 2                                     |
|           | Итого:   | 68                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

| № раздела | Наименование разделов      | Количество часов практических занятий |
|-----------|----------------------------|---------------------------------------|
| 7         | Лыжные гонки               | 22                                    |
| 3         | Спортивные игры (волейбол) | 16                                    |
| 2         | Гимнастика                 | 10                                    |
| 1         | Легкая атлетика            | 16                                    |
|           | Итого:                     | 64                                    |

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

| № раздела | Наименование разделов       | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1         | Легкая атлетика             | 24                                    |
| 4         | Спортивные игры (баскетбол) | 14                                    |
| 5         | Спортивные игры (футбол)    | 10                                    |
| 6         | Настольный теннис           | 10                                    |
| 2         | Гимнастика                  | 10                                    |

| № раздела | Наименование разделов | Количество часов практических занятий |
|-----------|-----------------------|---------------------------------------|
|           | Итого:                | 68                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                    | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 7         | Лыжные гонки   | 22                                    |
| 3         | Спортивные игры (волейбол)                               | 16                                    |
| 2         | Гимнастика   | 10                                    |
| 1         | Легкая атлетика  | 12                                    |
| 8         | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) | 4                                     |
|           | Итого:   | 64                                    |

#### Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

| № раздела | Наименование разделов                                    | Количество часов практических занятий |
|-----------|--|---------------------------------------|
| 8         | Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП) | 12                                    |
| 1         | Легкая атлетика  | 20                                    |
| 2         | Гимнастика   | 10                                    |
| 4         | Спортивные игры (баскетбол)                              | 12                                    |
| 3         | Спортивные игры (волейбол)                               | 10                                    |
|           | Итого:   | 64                                    |
|           | Всего:   | 328                                   |

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1 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 2 Гимнастика** 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 3 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 4 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 5 Спортивные игры (футбол)** Теоретические сведения о тренировке футболиста в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма.

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

**Раздел 6 Настольный теннис** Теоретические сведения о тренировке в настольном теннисе. Инструкторская и судейская практика. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований. Способы держания ракетки. Обучение технике подачи 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 7 Лыжные гонки** Теоретические сведения о тренировке лыжника в процессе занятий. Инструкторская и судейская практика.

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

**Раздел 8 Профессиональная прикладная физическая подготовка** 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.

### 4.3 Практические занятия (семинары)

| № раздела | Тема  | Кол-во часов |
|-----------|---|--------------|
| 1         | Легкая атлетика                                   | 96           |
| 2         | Гимнастика  | 52           |
| 3         | Спортивные игры (волейбол)                        | 42           |
| 4         | Спортивные игры (баскетбол)                       | 42           |
| 5         | Спортивные игры (футбол)                          | 24           |
| 6         | Настольный теннис                                 | 10           |
| 7         | Лыжные гонки                                      | 44           |
| 8         | Профессиональная прикладная физическая подготовка | 18           |
|           | Итого:  | 328          |

## **5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **5.1 Основная литература**

1. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / 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 Чеснова, Е.Л. Физическая культура / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. — ISBN 978-5-4458-3076-4. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> .

### **5.2 Дополнительная литература**

- 1 Физическая культура : учеб. пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=241131](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241131)
- 2 Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) / Е.А. Мусатов, Е.Н. Чернышева, О.А. Прянишникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 315 с. — ISBN 978-5-94809-537-0. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.

### **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 Интернет-ресурсы**

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

- 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

## **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.В.Э.1.1 Общефизическая подготовка

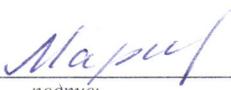
Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная)

Год набора 2023

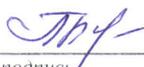
РЕКОМЕНДОВАНА на заседании кафедры  
общеобразовательных дисциплин и ИТ-технологий  
наименование кафедры

протокол № 1 от "31" 08 2023 г.

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

Исполнители:  
Доцент кафедры ООД и ИТ-технологий  
должность  И.А. Марина  
подпись расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 1 от «04» сентября 2023г.

Председатель НМС  Л.Ю. Полякова  
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

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

Заведующий библиотекой  С.Н. Козак  
подпись расшифровка подписи