

Минобрнауки России

Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общеобразовательных дисциплин и ИТ-технологий

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМиР

Полякова Л. Ю.

(подпись, расшифровка подписи)

"15" мая 2025 г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры»

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 2025

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры» /сост. И.А. Марина -  
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2025**

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.

**Задачи:**

- содействовать формированию личности студента, его общей и физической культуры;
- совершенствовать двигательные умения и навыки из разных областей физкультурно-спортивной деятельности, развитие физических и морально-волевых качеств;
- обеспечивать сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование морально-психологических качеств и свойств личности;
- формировать мотивационно-ценостного отношения к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

## **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 на должном уровне 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 и 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	<b>Знать:</b> – историю, современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта; способы двигательной деятельности; виды ударов по мячу; технику игры в ближней и дальней зонах; виды подач; тактику одиночных игр. <b>Уметь:</b> выполнять основные базовые двигательные умения и навыки; оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		<p>воздействиям внешней среды.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>навыками применения двигательным действиям в повседневной жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</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	Общая физическая подготовка	22
2	Волейбол	18
3	Баскетбол.	18
4	Настольный теннис	10
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	18
2	Волейбол	18
3	Баскетбол.	18

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	18
2	Волейбол	18
4	Настольный теннис	10
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	22
2	Волейбол	18
3	Баскетбол.	18
4	Настольный теннис	10
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	24
2	Волейбол	18
3	Баскетбол.	18
4	Настольный теннис	4
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов практических занятий
1	Общая физическая подготовка	24
2	Волейбол	10
3	Баскетбол.	10
4	Настольный теннис	20
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>
	<b>Всего:</b>	<b>328</b>

#### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1. Общая физическая подготовка.** Физические упражнения с массой собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на параллельных брусьях), а также из виса на перекладине

(из виса лежа на низкой перекладине); различные виды приседаний, прыжков, выпрыгивания, лазаний и переползаний; кувырки, перевороты, стойки. Физические упражнения с спортивным инвентарем: упражнения с гантелями, гирями, штангами, набивными мячами, скакалками, обручами, гимнастическими палками, степами, в парах. Физические упражнения на разных тренажерах.

**Раздел 2. Волейбол.** Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений. Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.

**Раздел 3. Баскетбол.** Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо. Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование. Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.

**Раздел 4. Настольный теннис.** Стойки, удары, подачи, передвижения. Совершенствование технико-тактических действий игрока. Одиночная и парная игра.

#### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-4	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
5-8	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
9-11	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования.	6
12-16	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	10
17-20	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	8
21-23	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
24-26	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	6
27-29	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	6
30-31	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	4
32-34	4	Совершенствование технико-тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	6
Итого 1 семестр			68
35-38	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
39-42	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
43	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования	2
44-47	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	10
48-51	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	8
52-54	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
55-57	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных,	6

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		финты и блокирование.	
58-60	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	6
61-62	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	4
63-65	4	Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	6
Итого 2 семестр			<b>64</b>
66-69	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
70-73	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
74-76	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования	6
77-81	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	10
82-85	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	8
86-88	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
89-91	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	6
92-94	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	6
95-96	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	4
97-99	4	Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	6
Итого Зсеместр			<b>68</b>
100-103	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая физическая подготовка с использованием массы собственного тела	8
104-107	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
108-111	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования	8
112-116	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	10
117-120	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	8
121-123	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
124-126	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	6
127-129	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	6
130	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	2
131	4	Совершенствование технико- тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	2
Итого 4 семестр			<b>64</b>
132-135	1	Вводное занятие, инструктаж по соблюдению требований безопасности на занятиях по общефизической культуре. Общая	8

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		физическая подготовка с использованием массы собственного тела	
136-139	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивного инвентаря	8
140-143	1	Общая физическая подготовка с использованием спортивных тренажеров и оборудования	8
144-147	2	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча, передвижений, блокирования, нападающего удара, падений.	6
148-149	2	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре	4
150-152	3	Совершенствование техники передачи мяча и ведения, передвижений, бросков мяча в кольцо.	6
153	3	Совершенствование нападающих действий и оборонительных, финты и блокирование.	2
154	3	Совершенствование технико-тактических действий игрока в двусторонней игре.	2
155-159	4	Стойки, удары, подачи, передвижения.	10
160-164	4	Совершенствование технико-тактических действий игрока. Одиночная и парная игра	16
Итого 5 семестр			<b>64</b>
Итого:			<b>328</b>

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол : организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517434>.

### 5.2 Дополнительная литература

1. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с. : табл., ил. – ISBN 978-5-91930-122-6. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661>.
2. Подвижные игры и игровые упражнения с элементами футбола для студентов вузов : учебное пособие / В. Ю. Крылатых, И. В. Кутынин, А. О. Миронов [и др.] ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва : Дело, 2022. – 141 с. : ил. – ISBN 978-5-85006-403-7. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698634>.

### **5.3 Периодические издания**

- <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – научно-технический журнал «Теория и практика физической культуры»
- <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> – сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
- <http://www.teoriya.ru> – методическая газета для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе»
- <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;
- <http://bmsi.ru/> – сайт Библиотеки международной спортивной информации.

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

1. - Операционная система Microsoft Windows
2. - Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
3. - Приложения Microsoft Visio
4. - Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite
5. - Бесплатное средство просмотра файлов PDF - Adobe Reader
6. - Свободный файловый архиватор 7-Zip
7. - <https://yandex.ru/> - бесплатный российский Интернет обозреватель Яндекс. Браузер
8. <http://aist.osu.ru/> АИССТ ОГУ - автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

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

Для проведения практических занятий используются спортивный зал, лыжная база, теннисные столы, зал атлетической гимнастики спортивно-оздоровительного комплекса «Звезда».

**ЛИСТ  
согласования рабочей программы**

Направление подготовки 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника  
код и наименование

Профиль: Энергообеспечение предприятий

Дисциплина: «Б1.Д.В.Э.1.2 Спортивные игры»

Форма обучения: Очная

Год набора 2025

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

протокол № 9 от " 10 " апреля 2025 г.

Ответственный исполнитель, и.о. зав. кафедрой  
общеобразовательных дисциплин и ИТ-технологий  
наименование кафедры

подпись

Д.К. Афанасова

расшифровка подписи

*Исполнители:*

Ст. преподаватель кафедры ОДиИТ-технологий  
должность

подпись

И.А. Марина

расшифровка подписи

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 6 от «15 » мая 2025 г.

Председатель НМС

Л.Ю. Полякова

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

И.о. зав. кафедрой ЭПП

С.Г. Шарипова

подпись

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

С.Н. Козак

подпись

расшифровка подписи