

Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра общеобразовательных дисциплин и IT-технологий



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.3.2 Спортивные игры»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
(код и наименование направления подготовки)

Электроснабжение
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

**Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.3.2 Спортивные игры» /сост. И.А. Марина -
Кумертау: Кумертауский филиал ОГУ, 2026**

Рабочая программа предназначена обучающимся очной формы обучения по направлению подготовки 13.03.01 Электроэнергетика и электротехника



© Марина И.А. ,2026

© Кумертауский филиал ОГУ, 2026

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-ценностного 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 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 – 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. Уметь: 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
		воздействиям внешней среды. Владеть: навыками применения двигательным действиям в повседневной жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

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
Практические занятия (ПЗ)	68	64	68	64	64	328
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

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
	Итого:	68

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
	Итого:	64

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
	Итого:	68

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
	Итого:	64

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
	Итого:	64
	Всего:	328

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, выпрыгивании, 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			64
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 3 семестр			68
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			64
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			64
Итого:			328

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. Кутын, 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 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
код и наименование

Профиль: Электроснабжение

Дисциплина: Б1.Д.В.Э.3.2 Спортивные игры

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная)

Год набора 2026

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

протокол № 10 от "28" мая 2026г.

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

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

ОДОБРЕНА на заседании НМС, протокол № 7 от «17» июня 2026 г.

Председатель НМС  Л.Ю. Полякова
подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Зав. кафедрой ЭПП  С.Г. Шарипова
подпись расшифровка подписи

Заведующий библиотекой  С.Н. Козак
подпись расшифровка подписи