

Минобрнауки России

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
(код и наименование направления подготовки)

Сервис транспортных и технологических машин и оборудования (нефтегазодобыча)  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2026

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.5 Физическая культура и спорт» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности протокол № 8 от 23 марта 2026 г.

Декан строительного-технологического факультета  
наименование факультета

  
подпись

И. В. Завьялова  
расшифровка подписи


Исполнители:

Доцент кафедры общепрофессиональных и технических дисциплин  
должность

подпись

М.А. Вильданова  
расшифровка подписи

Ст. преподаватель кафедры БЭТБ  
должность

  
подпись

А.П. Девяткина  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

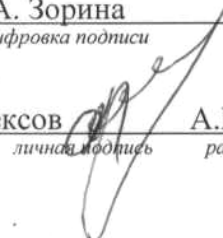
Заместитель директора по НМР

  
личная подпись

М. А. Зорина  
расшифровка подписи

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

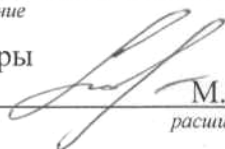
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов  
код наименование

  
личная подпись

А.В. Спирин  
расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству кафедры

личная подпись

  
расшифровка подписи

М.А. Щебланова  
расшифровка подписи

© М.А. Вильданова, А.П. Девяткина 2026 г.

© Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2026 г.

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цель (цели) освоения дисциплины:

- формирование способности поддерживать уровень физической подготовки, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- формирование способности использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

### Задачи:

- сформировать специальные теоретические знания об основах физической культуры, содержании общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания;
- сформировать специальные теоретические знания о психофизических особенностях развития людей с психическими и (или) физическими недостатками, закономерностей их обучения и воспитания;
- сформировать умения в использовании различных методов, приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- сформировать умения в осуществлении профессиональной деятельности на основе применения базовых дефектологических знаний с различным контингентом;
- сформировать способности самостоятельного овладения системой практических умений и навыков использования приемов и средств в области физической культуры и спорта;
- сформировать навыки взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами, имеющими различные психофизические особенности, психические и (или) физические недостатки, на основе применения базовых дефектологических знаний.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой 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	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта;</li><li>- основные понятия социально–биологических основ физической культуры и спорта;</li><li>- основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов;</li><li>- основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки.</li></ul> <b>Уметь:</b>

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств;</li> <li>- использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях;</li> <li>- регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой.</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками физических упражнений и методов физической культурой, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.</li> </ul>
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	<p>УК-9-В-1 Понимает особенности развития человека с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>УК-9-В-2 Демонстрирует готовность применять базовые дефектологические знания, принципы, методы в социальной и профессиональной сферах</p>	<p><b><u>Знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психофизические особенности развития людей с психическими и (или) физическими недостатками, закономерностей их обучения и воспитания, особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.</li> </ul> <p><b><u>Уметь:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и осуществлять профессиональную деятельность на основе применения базовых дефектологических знаний с различным контингентом.</li> </ul> <p><b><u>Владеть:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами, имеющими различные психофизические особенности, психические и (или) физические недостатки, на основе применения базовых дефектологических знаний</li> </ul>

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Контактная работа:</b>	<b>40,25</b>	<b>40,25</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Промежуточная аттестация (зачет)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к рубежному контролю.	<b>31,75</b>	<b>31,75</b>
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре      Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Социально-биологические основы физической культуры. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.	4	2	-	-	2
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	8	2	-	-	6
3	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	12	2	8	-	2
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	2	-	-	6
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	20	6	12	-	8
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	12	2	2	-	8
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	4	2	2	-	-
	Итого:	72	16	24	-	32
	Всего:	72	16	24	-	32

#### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.** Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологиче-

ские механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

**Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.** Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

**Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.** Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

**Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.

**Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.** Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

**Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.** Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).** Краткая историческая справка. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

#### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	3	Требования безопасности на занятиях общей физической подготовки (ОФП). Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости.	2
2	3	Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты. Развитие техники челночного бега.	2
3	3	Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости. Функциональная тренировка со скакалкой.	2
4	3	Составить комплекс физических упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	2
5-10	5	Требования безопасности на занятиях по волейболу. Средства и методы совершенствования технико-тактических упражнений в защите, нападении.	12
11	6	Диагностика и самодиагностика организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2
12	7	Составить комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.	2
		Итого:	24

### 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

#### 5.1 Основная литература

1 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] /С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с.: - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

2 Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2016. - 616 с. - ISBN 978-5-906839-42-8; Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>.

## 5.2 Дополнительная литература

1 Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.

2 Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко. - Омск: СибГУФК, 2014. - 136с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>.

3 Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю. П. Кобяков.- 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. - 252с. - ISBN 978-5-222-21445-9.

4 Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-222-21762-7. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

5 Физическая культура: учебник [Электронный ресурс] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с. – ISBN 978-5-7638-3640-0; – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>.

6 Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010. – 250 с.: ил. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497> (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-222-16306-1. – Текст: электронный.

## 5.3 Периодические издания

Физкультура и спорт: журнал. - Москва: Издательство Физкультура и спорт, 2018.

Физиология человека: журнал. - Москва: Наука, 2018.

## 5.4 Интернет-ресурсы

<http://minsportturizm.orb.ru> – Сайт Министерства физической культуры, спорта и туризма Оренбургской области

<https://www.gto.ru/> – Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

<http://www.fizkultura-vsem.ru/> - Физкультура для всех: для детей и взрослых

<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт проекта «ФизкультУРА»

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/?subscribe=yes> – «Открытое образование», МООК: «Физическая культура».

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

- RED OS;
- LibreOffice;
- Chromium браузер;
- Яндекс браузер;
- Веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ»

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

Аудитории для проведения занятий лекционного типа оснащены следующим оборудованием: переносной мультимедиа-проектор и проекционный экран, переносной ноутбук, специализированная мебель.

Спортивный зал. Спортивный инвентарь: маты, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, перекладина.

Аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы оснащены комплектами специализированной мебели, компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ и филиала.