Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.12 Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность
10.05.01 Компьютерная безопасность
(код и наименование специальности)

специализация №3 «Разработка защищенного программного обеспечения»
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация
Специалист по защите информации

Форма обучения
Очная

Год набора 2026

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.Б.12 Физическая культура и спорт*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра физического воспитания
наименование кафедры

протокол № 9 от "16" марта 2026 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра физического воспитания — С.Р. Гилазиева
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:

доцент, к.п.н. — М.Р. Валетов
должность *подпись* *расшифровка подписи*

преподаватель — А.А. Двойнева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
10.05.01 Компьютерная безопасность — И.В. Влацкая
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов
С. А. Биктимирова
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
А.В. Берестова
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Валетов М.Р.,
Двойнева А.А., 2026
© ОГУ, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины:

Формирование физической культуры студента как системного, интегративного качества личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья, психофизической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и спорта для сохранения здоровья;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения здоровья, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности;
- формирование умения научного, творческого и методически правильного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

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 профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	**Знать:** теоретические основы физической культуры и спорта, профессионально - прикладной физической подготовки, обеспечивающие готовность к достижению и поддержанию должного уровня физической подготовленности. **Уметь:** целенаправленно использовать средства и методы физического культуры и спорта для повышения и поддержания

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		уровня физической подготовки и профессионально – личностного развития, физического самосовершен-ствования, формирования здорового образа жизни. **Владеть:** прикладными двигательными умениями и навыками, способствующими поддержанию уровня физической подготовки на должном уровне, освоению профессии и самостоятельного их использования в повседневной жизни и трудовой деятельности; физическими и психическими качествами, необходимых будущему специалисту.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Соотношение суммарного объема работ, реализуемых с использованием ресурсов электронной информационно-образовательной среды, и общей трудоемкости дисциплины не должно превышать 80%.

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**72**	**72**
Контактная работа:	**40,25**	**40,25**
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - написание реферата; - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий; - изучение разделов курса в системе электронного обучения; - подготовка к коллоквиумам.	**31,75**	**31,75**
Вид итогового контроля	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ п/п	№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов
1	1	Теоретические основы физической культуры	16
2	2	Практические занятия	24
		Итого за семестр:	**40**

4.2 Содержание разделов дисциплины

4.2.1 Теоретический раздел (лекции)

Лекция 1. Социально-биологические основы физической культуры студентов.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследственность и физическое развитие.

Лекция 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов вуза.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Формы контроля ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП студентов. Производственная физическая культура, ее виды. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Профилактика профессиональных заболеваний. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Лекция 3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания.

Формы занятий физическими упражнениями. Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Коррекция общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.

Лекция 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Здоровье человека и факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Профилактика курения, алкоголизма и наркомании. Физическое самовоспитание и самосовершенствова-

ние в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Лекция 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Требования безопасности при организации самостоятельных занятий по физической культуре. Организация активного отдыха. Требования к деятельности в социальной сфере с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Лекция 6. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Лекция 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем упражнений.

Сущность спорта, его основное отличие от других видов физкультурно-спортивной деятельности, отличительные признаки**.** Виды спорта. Направления развития спорта. Классификация спорта. Нетрадиционные виды спорта. Студенческий спорт, система студенческих соревнований. Мотивация выбора вида спорта студентом вуза. Системы физических упражнений.

Лекция 8. Олимпийские игры. Краткая характеристика некоторых видов спорта.

История Олимпийских игр. Олимпийские игры древности и Олимпийские игры современности. Принципы олимпизма. Великие олимпийские чемпионы. Лучшие отечественные спортсмены. Виды спорта и их краткая характеристика.

4.2.2 Практические занятия

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	2
2	Гимнастические упражнения с предметами и без предметов.	2
3	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения у шведской стенки, на наклонной плоскости	2
4	Упражнения с отягощениями	2
5	Упражнения на точность и ловкость движений	2
6	Прыжковые и беговые упражнения. Упражнения для развития общей и специальной выносливости	2
7	Упражнения для развития силы и силовой выносливости	2
8	Упражнения на развитие гибкости (пассивной и активной), в парах и на снарядах с использованием веса партнера	2
9	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2
10	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление	2
11	Подвижные игры и эстафеты	2
12	Развитие физических качеств профессионально-прикладной направленности; динамического и статического равновесия; пространственной ориентации; адаптационной ловкости; тонкой координации; нервно-эмоциональной устойчивости и др. психофизических качеств	2
Итого:		24

4.2.3 Самостоятельная работа

№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	Нормативно-правовые и законодательные основания образовательного процесса по физической культуре в вузе	2
2	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	2
3	Основы рационального питания	2
4	Морфологические и функциональные показатели физического развития	3
5	Методика воспитания силы и контроля уровня развития	2
6	Методика воспитания выносливости и контроля уровня развития	2
7	Методика воспитания гибкости и контроля уровня развития	2
8	Методика воспитания быстроты и контроля уровня развития	2
9	Методика воспитания ловкости и контроля уровня развития	2
10	Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	2
11	Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	2,75
12	Основы методики самомассажа. Средства и методы мышечной релаксации и аутогенной тренировки.	2
13	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
14	Особенности межличностного взаимодействия с лицами с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в профессиональной среде.	2
15	Методико-практические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов	2
Итого:		31,75

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

В учебно-методическое обеспечение дисциплины входят нормативно-правовые акты, основная литература, дополнительная литература, периодические издания, интернет-ресурсы, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий, а также компоненты электронной информационно-образовательной среды в соответствии с Положением об электронной информационной образовательной среде ОГУ.

5.1 Основная литература

1. Волейбол: теория и практика : [12+] / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906734-7-2. – Текст : электронный.

2. Серова, Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе : [12+] / Л.К. Серова. – Москва : Спорт, 2016. – 96 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454262 (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-27-5. – Текст : электронный.

3. Жданов, В.Ю. Настольный теннис: обучение за 5 шагов : [12+] / В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. – Москва : Спорт, 2015. – 128 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429 (дата обращения: 06.11.2019). – ISBN 978-5-9906734-4-1. – Текст : электронный.

4. Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

5. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926 (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.

6. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995 (дата обращения: 06.11.2019). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.

7. Губа, В.П. Теория и методика футбола : [12+] / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с. : ил., табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456 (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9906578-9-2. – Текст : электронный.

8. Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения : [16+] / С.В. Осипов, Е.В. Мудриевская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 90 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493422 (дата обращения: 06.11.2019). – Библиогр.: с. 84-85. – ISBN 978-5-8149-2520-6. – Текст : электронный.

9. 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.

5.2 Дополнительная литература

1. Баскетбол [Текст] : справочник / авт.-сост. З. А. Генкин, Е. Р. Яхонтов. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 224 с.

2. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / Д. И. Нестеровский.- 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2007. - 336 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 334. - ISBN 978-5-7695-3826-1.

3. Пинхолстер, Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений [Текст] / Г. Пинхолстер. - М. : Физкультура и спорт, 1973. - 164 с. : ил.

4. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст] : учеб. для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 519 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-7695-5517-6.

5. Акимов, А. И. Специальная физическая подготовка студентов в волейболе [Текст] : методические рекомендации / А. И. Акимов, М. В. Малютина; М-во образования и науки Рос. Федерации,

Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Каф. физ. воспитания. - Оренбург : ИПК ГОУ ОГУ, 2009. - 22 с. - Библиогр.: с. 22.

6. Акимов, С. А. Специальная физическая подготовка студентов на занятиях по волейболу [Электронный ресурс] : методические указания / С. А. Акимов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Оренбург. гос. ун-т", Индустр.-пед. колледж, Отд-ние автоматизации информ. и технол. процессов. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 0.29 Мб). - Оренбург : ГОУ ОГУ, 2010. - 29 с. - Загл. с тит. экрана. - Adobe Acrobat Reader 6.0 Режим доступа: http://artlib.osu.ru/web/books/metod_all/2236_20110907.pdf

7. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук.- 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2006. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование) - ISBN 5-7695-3069-3.

5.3 Периодические издания

Не предусмотрены

5.4 Интернет-ресурсы

1. https://minsport.gov.ru/ – сайт Министерства спорта РФ
2. https://uisrussia.msu.ru/ – университетская информационная система Россия.
3. https://www.gto.ru–Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО);
4. https://openedu.ru/course/ – «Открытое образование», Каталог курсов, МООК: «Физическая культура»
5. https://www.edx.org/ - «EdX»; 36 results for "Physical Culture"

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система РЕД ОС.
2. Пакет офисных приложений «МойОфис Образование»
3. Для работы с ресурсами Интернет - веб-браузер Яндекс https://yandex.ru/..
4. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2026]. – Режим доступа в сети ОГУ http://garant.net.osu.ru
5. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа - http://aist.osu.ru.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий
Учебно-спортивный комплекс «Пингвин» »:
1. Бассейн на 6 дорожек (площадь зеркала бассейна 800 м^2)
2. Спортивный зал для игровых видов спорта
3. Зал дзюдо
4. Зал тяжелой атлетики
5. Зал аэробики
Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)
Спортивный зал учебного корпуса № 3

Спортивный зал учебного корпуса № 2

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 3)

Универсальная площадка с синтетическим покрытием (перед общежитием № 7)

Материально-техническое оснащенность дисциплины (модуля) «Общефизическая культура»: баскетбольные щиты, баскетбольные стойки, мячи баскетбольные, открытая игровая площадка для баскетбола, турники, брусья, шведские стенки, гимнастические скамейки, сетки и стойки для игры в волейбол, мячи волейбольные, ворота и мячи для мини-футбола, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи, табло с системой электронной фиксации и пультом управления в бассейне ,доски и пояса для плавания ,столы для настольного тенниса, сетки и мячи настольного тенниса, штанги, грифы, стойки, гири(16кг,24 кг), канат для перетягивания, тренажер для приводящих, отводящих мышц бедра комбинированный, тренажер для мышц сгибателей бедра, тренажер для мышц разгибателей бедра, тренажер для ягодичных, приводящих - отводящих мышц бедра, тренажер для ягодичных мышц бедра радиальный ,скамейка для пресса регулируемая, гиперэкстензия горизонтальная, скамейка для жима горизонтальная, блок для мышц спины (тяга сверху - снизу) комбинированный, голень-машина сидя, тренажер для задних дельт и мышц груди комбинированный, тренажер «Жим горизонтальный», блочная рамка одинарная, жим ногами угол 45 градусов, скамейки горизонтальные, тренажер «турник + брусья + отжимания», тренажер для пресса/спины , беговая дорожка, доски и часы шахматные.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

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 ОГУ.