



Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный медицинский  
университет имени В. И. Разумовского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ПРИНЯТА**

Ученым советом Института общественного  
здоровья и гуманитарных проблем медицины  
протокол от 26.05.2023 г. № 5

Председатель \_\_\_\_\_ А.С. Федонников

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института общественного  
здоровья и гуманитарных проблем  
медицины \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ А.С. Федонников  
« 29 » 05 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины )

Специальность (направление подготовки)	19.03.01 Биотехнология
Форма обучения	очная
Срок освоения ОПОП	4 года
Кафедра	физического воспитания

**ОДОБРЕНА**

На заседании учебно-методической  
конференции кафедры физического  
воспитания от 26 марта 2023г протокол  
№ 8

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ М.Ю. Фролов

**СОГЛАСОВАНА**

Заместитель директора Департамента  
организации образовательной деятельности  
\_\_\_\_\_ Д.Ю. Нечухраная

«27» апреля 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «физическая культура и спорт» разработана на основании учебного плана по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология утвержденного Ученым Советом Университета протокол от « 23» мая 2023г., № 5 в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология, утвержденным приказом Министерством науки и высшего образования Российской Федерации от 10 августа 2021 г. приказ № 736

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель:** освоения учебной дисциплины «физическая культура и спорт» является формирование у студентов мотиваций и стимулов к занятиям физической культурой как необходимому звену общекультурной ценности и общеоздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки
  - развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе
  - вырабатывать у студентов ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией
  - прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья
  - обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры
  - обучить само и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики
  - формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно-ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек.

## **2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

**Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции**

<b>Наименование категории (группы)</b>	<b>Код и наименование компетенции</b>
--	---------------------------------------

компетенций	(или ее части)
1	2
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ИД УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	
ИД УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	

### 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» относится к блоку Б1 вариативной части учебного плана по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные знания, формируемые у обучающихся в рамках предшествующих дисциплин «Физиология с основами анатомии», «Биология», «Культурология»

### 4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы	Всего часов	Кол-во часов в семестре № 1
1	2	
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>	44	44
<b>Аудиторная работа</b>		
Лекции (Л)	-	-
Практические занятия (ПЗ),	44	44
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		

Внеаудиторная работа			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)		28	28
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)		
	экзамен (Э)		
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	72
	ЗЕТ	2	2

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	УК-7	Практический	Методико-практические занятия

### 5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Практический			44	28	72	Тесты
<b>ИТОГО:</b>					44	28	72	

### 5.3 Название тем лекций с указанием количества часов

Лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрены.

### 5.4. Название тем методико-практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем практических занятий	Кол-во часов в семестре №1
1	2	3
1	Легкая атлетика	8
2	Спортивные игры:	
2.1	Волейбол	6
2.2	Баскетбол	4

2.3	Настольный теннис	4
2.4	Мини-футбол	6
3	Плавание	8
4	Гимнастика	6
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4
	Итого	44

### 5.5. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрен.

### 5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Теоретические занятия	Освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков физической культуры и спорта.	28
<b>ИТОГО</b>				

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Список учебно-методических материалов, которые помогают обучающемуся организовать самостоятельное изучение тем дисциплины

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60x90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5

Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2.

Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с

Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.

Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине физическая культура и спорт в полном объеме представлен в приложении 1.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения дисциплины представлены в положении о бально - рейтинговой системе оценки академической успеваемости студентов на кафедре физвоспитания (протокол 8 от 17.03.2021)

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

#### **Печатные источники:**

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	
1	Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебник. / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с. - ISBN 5-222-02559-4	50
2	Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М.: Академия, 2006. - 528 с.: ил. - (Высшее проф. образование). - ISBN 5-7695-2421-9	75
4	Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст]: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 446 с.	40
5	Кохан, Т. А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст]: методические указания / Кохан Т. А. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR	80

6	Петров П. К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие / П. К. Петров, Э. Р. Ахметдинов, О. Б. Дмитриев. - М.: Академия, 2010. - 288 с. - (Высшее проф. образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-6555-7	62
7	Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: практикум / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 144 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-4311-1	48

#### Электронные источники:

№	Издания
1	2
1	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- <a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
2	Гимнастика для женщин [Электронный ресурс] : учебное пособие / Котешева И.А. - Москва : ВЛАДОС, 2015 ЭБС Консультант студента
3	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В. - [Б. м.] : Вузовское образование, 2016 ЭБС IPR
4	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ветков Н.Е. [Б. м.] : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015 ЭБС IPR
5	Витун, Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
6	Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Витун Е. В. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. ЭБС IPR
7	Posture : Types, Exercises and Health Effects / Curran, Sarah A. - Nova Science Publishers, Inc., 2014 Осанка: виды, упражнения и здоровье
8	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.

#### 8.2. Дополнительная литература

#### Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	2	

1	Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта[Текст]: учебник / А. В. Родионов. - М.: Академия, 2010. - 368 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6833-6	30
2	Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта[Текст]: учебник / С. Д. Неверкович. - М.: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-6399-7	44
3	Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие [Текст] / Н.Ж. Булгакова - М.: Академия, 2005. - 432 с.: ил. - (Высшее проф. образование. Физическая культура и спорт). - ISBN 5-7695-1989-4	25
4	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Текст] : методические указания / Кохан Т. А. - Москва : Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. ЭБС IPR	26
5	Физическая культура: учебное пособие / Евсеев Ю.И. - Москва : Феникс, 2014.ЭБС Консультант студента	35

#### Электронные источники:

№	Издания
1	2
1	Журнал "Теория и практика физической культуры" <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm</a>
2	Правила различных спортивных игр <a href="http://sportrules.boom.ru/">http://sportrules.boom.ru/</a>
3	Спортивные ресурсы в сети Интернет <a href="http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php</a> <a href="http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm</a>
4	Российский журнал «Физическая культура». <a href="http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm</a> -
5	Журнал «Теория и практика физической культуры». <a href="http://sporttenles.boom.ru">http://sporttenles.boom.ru</a>
6	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
8	Журнал «Культура здоровой жизни». <a href="http://kzg.narod.ru/">http://kzg.narod.ru/</a>

#### 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ

## СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	Научная электронная библиотека Elibrary: <a href="http://elibrary.ru">elibrary.ru</a>
2	Научная библиотека ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ» им. В.И.Разумовского: <a href="http://library.sgmu.ru">library.sgmu.ru</a>
3	Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»: <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>
4	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
5	«ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры
7	Образовательные сайты для учителей физической культуры <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
8	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;tmpl=com</a>

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в приложении 2.

### 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Адрес страницы кафедры: [sportsgmu@mail.ru](mailto:sportsgmu@mail.ru)
2. Электронно-библиотечные системы:
  - ЭБС «Консультант студента» [http:// www.studmedlib.ru/](http://www.studmedlib.ru/)
  - образовательный портал СГМУ [http:// el.sgmu.ru/](http://el.sgmu.ru/)
  - ЭБС IPR Dooks: <http://www.ipbookshop.ru/>
3. Используемое программное обеспечение:

Перечень лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 64554061, 56546520, 69044252
Microsoft Office	40751826, 41028339, 41097493, 41135313, 41135317, 41323901, 41474839, 41963848, 41993817, 44235762, 45015872, 45954400, 45980109, 46033926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 49569639, 49673030, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 61970472, 62041790, 64238803, 64689898, 65454057
Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus	1356-181101-103951-790-715

### 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура и спорт представлено в приложении 3.

### **13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Сведения о кадровом обеспечении, необходимом для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура и спорт представлены в приложении 4.

### **14. ИНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Учебно-методические материалы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура и спорт:

- конспекты лекций по дисциплине
- методические разработки практических занятий для преподавателей по дисциплине
- оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине

**Разработчики:**

**доцент**

*занимаемая должность*

*подпись*

**Калмыков С.Г.**

**доцент**

*занимаемая должность*

*подпись*

**Чучин В.В**