



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

Элективные курсы по физической культуре и спорту- адаптационная дисциплина

(наименование учебной дисциплины)

Направление подготовки

19.03.01 Биотехнология

Форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная)

Срок освоения ОПОП

4 года 6 месяцев

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. Нечухрая

«27» апреля 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «элективная дисциплина по физической культуре и спорту» разработана на основании учебного плана по специальности 19.03.01 Биотехнология утвержденного Ученым Советом Университета протокол от « 23» мая 2023г., № 5 в соответствии с ФГОС ВО по специальности (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 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» 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

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
1	2
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. 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.В.ДВ вариативной части учебного плана по специальности 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	Семестр							
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8
1	2	3							
Контактная работа (всего), в том числе:									
Аудиторная работа	328	36	38	36	38	36	38	54	52

Лекции (Л)										
Практические занятия (ПЗ),	328	36	38	36	38	36	38	54	52	
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-			
Внеаудиторная работа										
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)										
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3								
	экзамен (Э)									
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	328	36	38	36	38	36	38	54	52
	ЗЕТ									

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	Практические занятия	Легкая атлетика Гимнастика Плавание Спортивные игры Лыжная подготовка Профессионально-прикладная физическая подготовка

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
1.	1	Практический			36		36	тестирование
2.	2	Практический			38		38	тестирование
3.	3	Практический			36		36	тестирование
4.	4	Практический			38		38	тестирование
5.	5	Практический			36		36	тестирование
6.	6	Практический			38		38	тестирование
7.	7	Практический			54		54	тестирование

8.	8	Практический			52		52	зачет
ИТОГО:					328		328	

5.3 Название тем лекций с указанием количества часов

По дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» лекций не предусмотрено.

5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем практических занятий	Кол-во часов в семестре							
		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8
1	2	3							
1	Тема 1 Лёгкая атлетика	8	4	8	4	8	4	8	4
2	Тема 2 Спортивные игры								
	Волейбол	8	4	8	4	8	4	12	8
	Баскетбол	6	4	6	4	6	2	10	8
	Мини-футбол	4		4		2		4	
3	Тема 3 Плавание	6	6	6	6	6	2	8	6
4	Тема 4 Гимнастика	4		4		4	2	4	
5	Тема 5 Лыжная подготовка		20		20		20		20
6	Тема 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка					2	4	8	6
	Итого	36	38	36	38	36	38	54	52

5.5. Лабораторный практикум (не предусмотрен учебным планом).

5.6. Самостоятельная работа (не предусмотрена учебным планом).

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

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по освоению дисциплины не предусмотрены

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации обучающихся, по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» 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 31 от 15.02.2018)

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ

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

Электронные источники:

№	Издания
1	2
1	Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
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 (МАБИВ), 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" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm
2	Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
3	Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm
4	Российский журнал «Физическая культура». http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm -
5	Журнал «Теория и практика физической культуры». http://sporttenles.boom.ru
6	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
7	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. http://www.infosport.ru/press/fkvot/
8	Журнал «Культура здоровой жизни». http://kzg.narod.ru/

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Сайты
Научная электронная библиотека Elibrary: elibrary.ru
Научная библиотека ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ» им. В.И.Разумовского: library.sgmu.ru
Электронная библиотека медицинского вуза «Консультант студента»: www.studmedlib.ru
Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

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

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/](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-срок действия лицензии-бессрочно
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-срок действия лицензии-бессрочно
Kaspersky Endpoint Security, Kaspersky Anti-Virus	№лицензии2В1Е-230301-122909-1-5885 с 2023-03-01 по2024-03-10,количество объектов 3500
Свободно распространяемое программное обеспечение: CentOSLinux, SlackwareLinux, MoodleLMS, DrupalCMS	Срок действия лицензии-бессрочно

Разработчики:

Заведующий кафедрой физвоспитания

занимаемая должность

подпись

М.Ю. Фролов

инициалы,

фамилия

Доцент кафедры физвоспитания

занимаемая должность

подпись

С.Г.Калмыков

инициалы,

фамилия

