

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: Министр ФГОУ ВО «Саратовский университет

Дата подписания: 19.04.2023 11:16:16

Уникальный программный ключ:

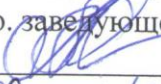
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12




# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н. И. Вавилова»

**СОГЛАСОВАНО**

И.о. заведующего кафедрой  
  
/Панина О.В./  
«06» апреля 2022

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. декана факультета  
  
/Моргунова Н.Л./  
«07» апреля 2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>
Направление подготовки	<b>19.03.01 Биотехнология</b>
Направленность (профиль)	<b>Биотехнология</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок Обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>Очная</b>

Разработчик(и): *доцент, Скосырева Е.Н.*

  
(подпись)

Саратов 2022

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства научно-практических и специальных знаний по физической культуре и спорту, умения их адаптивного, творческого использования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология (профиль) «Биотехнология», дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у обучающихся при получении среднего (полного) общего, среднего профессионального и высшего образования.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является базовой для изучения дисциплин, практик: Элективные курсы по физической культуре и спорту.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1	2	3		4	5	6
1	УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>УК-7.1 Поддержание должного уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</i>	содержание и направленность в различных системах физических упражнений, их развивающую и оздоровительную эффективность, основы здорового образа жизни	рационально выбирать физические упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физической подготовленности, состояние здоровья	средствами и методами развития физических качеств, укрепления здоровья для полноценной социальной и профессиональной деятельности
			<i>УК-7.2 Использование основ физической</i>	содержание и направленность в различных	рационально выбирать физические	средствами и методами укрепления

			культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. основы профессионально - прикладной физической подготовки, методiku самостоятельных занятий	упражнения, учитывая цели, мотивы, уровень физического развития, состояние здоровья, рационально распределять физическую нагрузку при выполнении различных двигательных действий	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, для успешной профессиональной деятельности, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
--	--	--	--	---	--	--

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 2

Объем дисциплины

	Количество часов								
	Всего	в т.ч. по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа – всего, в т.ч.	32,2	32,2	-	-	-	-	-	-	-
<i>аудиторная работа:</i>	32	32	-	-	-	-	-	-	-
лекции	16	16	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	16	16	-	-	-	-	-	-	-
<i>промежуточная аттестация</i>	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	17,8	17,8	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	22	22	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	экз.	экз.	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов	Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								

1.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания- Часть 1	1	Л	В	2	-	ВК	Т
2.	Методы оценки функционального состояния и физического развития организма	2	ПЗ	Т	2	4	ТК	КЗ
3.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания-Часть 2	3	Л	В	2	-	ТК	С
4.	Методы оценки функционального состояния и физического развития организма	4	ПЗ	Т	2	2	ТК	КЗ
5.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	5	Л	В	2	-	ТК	С
6.	Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.	6	ПЗ	Т	2	4	ТК	КЗ
7.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	7	Л	В	2	-	ТК	С
8.	Контроль по изученным темам	8	ПЗ	Т	2	-	РК	С
9.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	9	Л	В	2	-	ТК	С
10.	Основы построения и структура занятия (урока) по физической культуре. Методика развития физических качеств	10	ПЗ	Т	2	4	ТК	КЗ
11.	Особенности занятий избранным видом спорта	11	Л	В	2	-	ТК	С
12.	Методика составления индивидуального занятия по избранному виду спорта	12	ПЗ	Т	2	4	ТК	КЗ
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	13	Л	В	2	-	ТК	С
14.	Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста	14	ПЗ	Т	2	4	ТК	КЗ
15.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Основные понятия производственной физической культуры	15	Л	В	2	-	ТК	С
16.	Контроль по изученным темам	16	ПЗ	Т	2	-	РК	С
17.	Выходной контроль				0,2	17,8	ВыхК	Э
18.	Всего по дисциплине				32,2	39,8		

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** Л – лекция, ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** В- лекция/занятие проводимое в форме визуализации, Т – лекция/занятие, проводимое в традиционной форме.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

**Форма контроля:** КЗ – конспект занятия, С- собеседование, Т – тестирование, Э – экзамен.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится по видам учебной работы: лекции, практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентного подхода в рамках направления подготовки 19.03.01 Биотехнология (профиль) «Биотехнология», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических

технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Лекционные занятия проводятся в поточной аудитории с применением мультимедийного проектора в виде учебной презентации. Основные моменты лекционных занятий конспектируются. Отдельные темы предлагаются для самостоятельного изучения.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме и в форме визуализации.

Самостоятельная работа охватывает проработку обучающимися отдельных вопросов теоретического курса. Самостоятельная работа осуществляется в индивидуальном формате. Самостоятельная работа выполняется обучающимися на основе учебно-методических материалов дисциплины (приложение 2). Самостоятельно изучаемые вопросы курса включаются в экзаменационные вопросы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Методические основы дисциплины «Физическая культура»: учебное пособие <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#1</a>	Пягай, Л. П.	Омск : Омский ГАУ, 2020.	1-8
2.	Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие <a href="https://znanium.com/read?id=359731">https://znanium.com/read?id=359731</a>	Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти.	Москва : ИНФРА-М, 2020	1-8
3.	Физическая культура: учебно-методическое пособие <a href="https://znanium.com/read?id=363096">https://znanium.com/read?id=363096</a>	Филиппова, Ю. С.	Москва : ИНФРА-М, 2020.	1-8

### б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура: учебно-методическое пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a>	Ю.С. Филиппова	Москва: ИНФРА-М, 2019	1-8
2.	Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=976392">http://znanium.com/bookread2.php?book=976392</a>	Л.К. Караулова.	М.: ИНФРА-М, 2018	1-8

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
3.	Правовые основы физической культуры и спорта: учебное пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=809916">http://znanium.com/bookread2.php?book=809916</a>	Т.Э. Зульфугарзаде	М.:ИНФРА-М, 2017	1-8

### в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://elib.library.isu.ru/index.php>

### г) периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

### д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znanium» <http://znanium.com>  
 Электронная библиотечная система «Znanium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.  
 Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.  
 Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

#### **е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:**

К информационным технологиям, используемым при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, относятся:

- персональные компьютеры, посредством которых осуществляется доступ к информационным ресурсам и оформляются результаты самостоятельной работы;
- проекторы и экраны для демонстрации слайдов мультимедийных лекций;
- активное использование средств коммуникаций (электронная почта, тематические сообщества в социальных сетях и т.п.).

- программное обеспечение:

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Наименование программы	Тип программы
1.		<u>Kaspersky Endpoint Security</u>  Реквизиты подтверждающего документа: Право на использование Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный (250-499) 1 year Educational Renewal License. Лицензиат – ООО «Современные технологии», г. Саратов.  Сублицензионный договор № 6-133/2021/223-1205 от 09.11.2021 г. Срок действия договора до 31.12.2022 г.	Вспомогательная
2.		<u>Microsoft Office</u>	Вспомогательная

		<p>Реквизиты подтверждающего документа:  Предоставление неисключительных прав на ПО:  DsktpEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.  Лицензиат – ООО «КОМПАРЕКС», г. Саратов.</p> <p>Сублицензионный договор № АЭ-030 на передачу  неисключительных прав на программы для ЭВМ с  конечным пользователем от 15.12.2021 г. Срок  действия договора до 31.12.2022 г.</p>	
--	--	---	--

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения занятий лекционного и семинарского типов, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации необходимы аудитории с меловыми или маркерными досками, достаточным количеством посадочных мест и освещенностью. Для использования медиаресурсов необходимы проектор, экран, компьютер или ноутбук, по возможности – частичное затемнение дневного света.

Для проведения практических занятий и контроля самостоятельной работы по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории № 2, №3, Пат.анатомии, к.С-208, к.341. Помещения для самостоятельной работы обучающихся (аудитория № 414,415, читальные залы библиотеки) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

## 8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включают в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;



-методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы представлен в приложении 2 к рабочей программе по дисциплине «Физическая культура и спорт».

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Методические указания по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» включают в себя:

1. Краткий курс лекций / В. В. Барбашин, А. М. Кузьмин, Д. В. Николаев, А. В. Милёхин, Д. В. Кузьмин, М. Ю. Фролов ; ФГБОУ ВПО СГАУ. - Саратов:, 2019. - 107 с.

2. Методические указания по выполнению практических занятий / В. В. Барбашин, А. М. Кузьмин, Д. В. Николаев, С. Г. Калмыков, Д. В. Кузьмин, М. Ю. Фролов ; ФГБОУ ВПО СГАУ. - Саратов:, 2019. - 31 с.

*Рассмотрено и утверждено на заседании  
кафедры «Физическая культура»  
«06» апреля 2022 года (протокол № 11).*