



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Казанский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Казанский ГАУ)

Институт механизации и технического сервиса
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и
цифровизации, доцент

_____ А.В. Дмитриев
«___» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
19.03.01 - «Биотехнология»

Направленность (профиль) подготовки
Агропромышленная биотехнология

Форма обучения
очная

Составители: д.б.н., профессор
Должность, ученая степень, ученое звание

Вахитов И. Х.
Ф.И.О.

преподаватель
Должность, ученая степень, ученое звание

Бозин А. А.
Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины обсуждена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания «21» апреля 2025 года (протокол № 10)

Заведующий кафедрой
к.с.-х.н., доцент
Должность, ученая степень, ученое звание

Мануров И.М.
Ф.И.О.

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Института механизации и технического сервиса № 8 от «24» апреля 2025 года

Председатель методической комиссии:
доцент, к.т.н.
Должность, ученая степень, ученое звание

Зиннатуллина А.Н.
Ф.И.О.

Согласовано:
Директор

Медведев В.М.
Ф.И.О.

Протокол ученого совета института № 9 от «30» апреля 2025 года

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по направлению подготовки 19.03.01 «Биотехнология», направленность (профиль) «Агропромышленная биотехнология», обучающийся по дисциплине «Физическая культура и спорт» должен овладеть следующими результатами:

Код индикатора достижения компетенции	Индикатор достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Умеет включать физические упражнения в повседневную жизнь для поддержания здоровья и работоспособности	Знать: основные средства и методы физического воспитания. Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-7.2	Понимает важности физической подготовленности для социальной и профессиональной деятельности, а также умение оценивать свои физические возможности.	Знать: роль физической культуры и принципы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Владеть: методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 обязательная часть «Дисциплины». Изучается в 1 семестре, на 1 курсе при очной форме обучения.

Изучение дисциплины предполагает предварительное освоение следующих дисциплин учебного плана: биология, физическая культура.

Дисциплина является основополагающей, при изучении следующих дисциплин: физическая культура и спорт.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (з.е.), 72 часов

Таблица 3.1 - Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий, в часах

Вид учебных занятий	Очное обучение
	1 семестр 1 курса
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего, час)	35
в том числе:	
- лекции, час	
в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	34
- лабораторные (практические) занятия, час	
в том числе в виде практической подготовки (при наличии), час	-
- зачет, час	1
- экзамен, час	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего, час)	37
в том числе:	
- подготовка к лабораторным (практическим) занятиям, час	36
- работа с тестами и вопросами для самоподготовки, час	-
- выполнение курсового проекта (работы), час	-
- подготовка к зачету, час	1
- подготовка к экзамену, час	-
Общая трудоемкость час	72

4 Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Таблица 4.1 - Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий
(в академических часах)

№ темы	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость, в часах			
		лекции	лабораторные (практические) работы	всего аудиторных часов	самостоятельная работа
		очно	очно	очно	очно
1	Общая физическая подготовка	12	0	11	15
2	Ациклические виды спорта	11	0	12	12
3	Циклические виды спорта	11	0	12	10
	Итого	34	0	35	37

Таблица 4.2 - Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Содержание раздела (темы) дисциплины	Время, ак.час (очно/заочно/очно-заочно)	
		очно	
		всего	в том числе в форме практической подготовки (при наличии)
	<i>Лекции</i>	34	-
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	-
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	-
3	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4	-
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	-
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	4	-
6	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4	-
7	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи	4	-
8	Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе	3	-
9	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека	3	-

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: электронный учебный курс./ И.Х. Вахитов, Р.Х. Равилов, Ч.А. Харисова, Т.М. Ахметов, А.Р. Мадьяров. – Казань: ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ, 2023. <https://e.lanbook.com/book/330548>
2. Изосимова А.В. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе: учебное пособие/ А.В. Изосимова, С.С. Чинкин, А.М. Миндубаев, Ч.А. Харисова, И.Х. Вахитов. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. <https://e.lanbook.com/book/156775>
3. Чинкин С.С. Методика преподавания футбола в ВУЗе: учебное пособие/ С.С. Чинкин, И.Х. Вахитов, А.В. Изосимова, Ч.А. Харисова, А.М. Миндубаев, А.Р. Мифтахов, А.А. Мадьяров. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. <https://e.lanbook.com/book/156780>
4. Вахитов И.Х. Элективный курс лекций по физиологии физических упражнений: конспект лекций/ И.Х. Вахитов, А.Х. Волков, Д.Н. Мингалеев, С.С. Чинкин, А.В. Изосимова, Ч.А. Харисова, А.М. Миндубаев, Р.А. Мифтахов. – Казань: Казанская ГАВМ, 2020. <https://e.lanbook.com/book/156785>

Примерная тематика курсовых проектов

Не предусмотрено

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Представлен в приложении в рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>
2. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-560410>
3. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. — 114 с. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631?category=4775>
4. Физическая культура: учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679>
5. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: СФУ, 2019. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157654>

6. Физическая культура и спорт: теоретический курс: учебное пособие / составитель В. В. Севастьянов. — Воронеж: ВГАУ, 2019. — 107 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/178975>

Дополнительная учебная литература:

1. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе: учебное пособие / А. В. Изосимова, С. С. Чинкин, А. М. Миндубаев [и др.]. — Казань: КГАВМ им. Баумана, 2020. — 126 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156775>
2. Теория спорта: учебное пособие / И. Н. Маслова. — Воронеж: ВГИФК, 2020. — 52 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140360>
3. Баскетбол в вузе: учебное пособие / Т. М. Михеева. — Оренбург: ОГУ, 2018. — 173 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159859>

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронная библиотечная система «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
2. Научная электронная библиотека "elibrary.ru" – www.elibrary.ru
3. Российская государственная библиотека – <http://www.rsl.ru> (открытый доступ)
4. Электронная научная библиотека ФГБОУ ВО Казанского ГАУ Института "Казанская академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана" – Режим доступа: <http://ksavm.senet.ru/>

9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Основными видами учебных занятий для студентов по данному курсу учебной дисциплины являются: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

2. Дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной общепрофессионального цикла. В ходе изучения дисциплины большое внимание уделяется аспектам, связанным с методологическими особенностями дисциплины. Знания базируются на анатомии, физиологии, биологии.

3. На практических занятиях используются интерактивные презентации и видеофильмы по тематике занятий.

4. Методы контроля: - тестовая форма контроля; - устная форма контроля – опрос и общение с аудиторией по поставленной задаче в устной форме; - решение определенных заданий (задач) по теме практического материала в конце практического занятия, в целях эффективности усвояемости материала на практике. - использование ролевых игр (соревнований) по группам, внутри групп; - поощрение индивидуальных заданий, в которых студент проработал самостоятельно большое количество дополнительных источников литературы. Текущий контроль предусматривает устную форму опроса студентов и письменный экспресс-опрос по окончанию изучения каждой темы.

5. Прохождение курса предусматривает активную самостоятельную работу студентов по изучению различных физических упражнений и подготовку к выполнению тестовых заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

6. Организация самостоятельной работы студентов включает:

7. -работу с лекционным материалом, учебниками и дополнительной литературой, подготовку докладов (рекомендованная основная и дополнительная

литература, тематика докладов содержатся в программе по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

8. -подготовка рефератов, докладов, самостоятельных письменных и творческих работ по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

9. -участие в ежегодной научно-практической конференции студентов

10. Советы по организации времени, необходимого для изучения дисциплины

11. При подготовке к тестированию по дисциплине «Физическая культура и спорт» использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. На практических занятиях конспектируйте основные положения докладов и выводы по результатам их обсуждения. Старайтесь зарисовывать некоторые физические упражнения для его дальнейшего воспроизведения.

12. При подготовке к тестированию повторите лекционный материал, материал выполненных вами самостоятельных работ, просмотрите записи, сделанные при подготовке и на практических занятиях.

13. При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» еще раз подробно ознакомьтесь с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторите технику выполнения каждого физического упражнения.

10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Форма проведения занятия	Используемые информационные технологии	Перечень информационных справочных систем (при необходимости)	Перечень программного обеспечения
Практические работы	Мультимедийные технологии в сочетании с технологией проблемного изложения	Информационно-правовая система ГАРАНТ	1. Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2016; 2. Операционные системы Microsoft Windows 7 Enterprise, Microsoft Windows 10 Enterprise для образовательных организаций; 3. Система обнаружения текстовых заимствований Антиплагиат ВУЗ; 4. Антивирус Касперского — антивирусное программное обеспечение; 5. LMS Moodle - модульная объектно-ориентированная динамическая среда обучения (Software free General Public License (GPL))
Самостоятельная работа			

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Лекции	Учебная аудитория № 118. Столы, стулья для обучающихся; стол, стул и трибуна для преподавателя; доска аудиторная; проектор мультимедийный EPSON EB-X6, ноутбук.
Практические занятия	<u>Спортивный зал №1:</u> Щиты баскетбольные; Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Вышка для судейства в волейболе; Стенка шведская; Скамейки гимнастические; Мячи футбольные; Мячи волейбольные; Мячи баскетбольные; Маты гимнастические; Столы для настольного тенниса; Турник; Ракетки для большого тенниса; Ракетки для настольного тенниса; Ракетки для бадминтона; Воланчики; Мячики для настольного тенниса; Мячики для большого тенниса; Ворота для мини-футбола; Сетка для настольного тенниса; Мецин. Бол.; Обручи; Скакалки; Диски; Копья (М/Ж); Ядра (М/Ж); Лыжи пластиковые комплекты. <u>Стадион:</u> Ворота футбольные <u>Малый стадион (футбольный):</u> Ворота футбольные <u>Малый стадион (Баскетбол/Волейбол):</u> Стойки волейбольные; Сетка волейбольная; Щиты баскетбольные. <u>Тренажерный зал № 277</u> Гантели разновесовые; Дорожки беговые; Велотренажер; Блок горизонтальной тяги; Станок для жима лежа; Тренажер для верхней части мышц груди, отжим от груди сидя; Тренажер для икроножных мышц; Тренажеры для мышц спины и пресса; Тренажеры для пресса; Тренажер для сгиба и разгиба бедра; Стол для армрестлинга; Блины разновесовые; Грифы; Тренажер турник пресс брусья; Скамья Скотта; Тренажер для развития четырехглавой мышцы бедра <u>Хоккейная площадка:</u> Клюшки; Шайбы <u>Зал бокса:</u> Ринг; Мешки боксерские; Груши боксерские; Гири разновесовые; Гантели разновесовые; Канат для перетягивания; Подушка боксерская настенная; Лапы тренерские <u>Зал борьбы:</u> Татами; Маты гимнастические; Ковры борцовские; Манекены борцовские; Скамейка гимнастическая <u>Тяжелая атлетика:</u> Лестница шведская; Турник; Гантели разновесовые; Блины разновесовые; Тренажер для армрестлинга; Тренажер Баттерфляй; Велотренажер; Многофункциональный грузоблочный тренажер; Тренажер для жима лежа; Конь гимнастический; Маты гимнастические; Силовой тренажер на свободных весах Гакк Машина; Грифы мужские; Гриф женский; Стойки для грифа
Самостоятельная работа	Читальный зал библиотеки. Стулья, столы (на 120 посадочных мест), доска аудиторная, трибуна, видеопроектор, экран, ноутбук, набор учебно-наглядных пособий, фонд научной и учебной литературы, компьютеры с выходом в Интернет.