



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00095DD015M1D43C257354C525EDD003F58
Владелец: РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)
Действителен: с 11.11.2024 по 04.02.2026

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)»

Рабочая программа дисциплины

СГ.04

Физическая культура

Специальность	09.01.03 ОПЕРАТОР ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ И РЕСУРСОВ	
Год набора:	2026	
Квалификация	Оператор информационных систем и ресурсов	
Форма обучения	очная	
Часов по учебному плану	48	
в том числе:		
аудиторные занятия	44	
самостоятельная работа	3	
часов на контроль	1	
Виды контроля:		
Зачет - 1 семестр		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели:

Содержание программы по дисциплине «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2. Задачи:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенции	Знать:	Уметь:	Владеть (иметь практический опыт):
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none">- навыки и средства самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.- приемы оказания доврачебной помощи при травмах;- приемы использования простейших и табельных индивидуальных средств защиты.	<ul style="list-style-type: none">- анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств;- регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;- использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи и доврачебной помощи;- уметь пользоваться простейшими средствами индивидуальной защиты; пользоваться табельными средствами индивидуальной защиты;- управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные	средства и методы физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.

		оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности	
--	--	--	--

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	42	42	42	42
Итого ауд.	44	44	44	44
Контактная работа	44	44	44	44
Сам. работа	3	3	3	3
Итого	48	48	48	48

3.2. Разделы дисциплины, виды занятий и контроль

Раздел 1. Совершенствование физических качеств. Общая физическая подготовка

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия *	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практической подготовки	
1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Совершенствование физических качеств. Общая физическая подготовка	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма физической культуры. Основные положения организации физического воспитания.	1	Лек	2		дискуссия (диспут)
1.2	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Совершенствование физических качеств. Общая физическая подготовка	Значение контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.	1	Пр	8		

Раздел 2. Легкая атлетика совершенствование базовых навыков.

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия *	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практическ ой подготовки	
2.1	Обучение технике легкоатлетических видов	Общеукрепляющие упражнения, специальные упражнения, прикладные упражнения, значение контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Виды и методы контроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.	1	Пр	8		работа на занятии
2.2	Обучение техники легкоатлетических видов	«Техника спортивной ходьбы» «Техника бега на средние и длинные дистанции» «Техника бега на короткие дистанции»	1	Пр	8		

Раздел 3. Спортивные игры.

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия*	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практической подготовки	
3.1	Баскетбол	<p>«Техника нападения. Стойка и передвижения. Остановка прыжком и двумя ногами. Повороты на месте».</p> <p>«Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола на месте и в движении».</p> <p>«Передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку».</p> <p>«Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча и сверху. Бросок одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке».</p> <p>«Ведение мяча: с высоким и низким отскоком; с изменением направления движения, с обводкой препятствия».</p> <p>«Техника защиты. Стойка и передвижения защитника».</p> <p>«Вырывание, выбивание, перехват мяча».</p> <p>«Тактика нападения. Индивидуальные действия. «Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передал мяч и выходи», «треугольник».</p> <p>«Командные действия».</p> <p>«Тактика защиты. Индивидуальные действия. «Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «подстраховка».</p> <p>«Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты 2-1-2. 2-3».</p>	1	Пр	4		работа на занятии

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия*	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практическ ой подготовк и	
3.2	Баскетбол	<p>«Техника нападения. Стойки и перемещения волейболиста».</p> <p>«Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи».</p> <p>«Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая».</p> <p>«Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом».</p> <p>«Техника защиты. Стойка и перемещения».</p> <p>«Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи и нападающего удара».</p> <p>«Блокирование: одиночное и групповое».</p> <p>«Тактика нападения. Индивидуальные действия».</p> <p>«Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии».</p> <p>«Командные действия. Система игры в нападении игроком передней и задней линий».</p> <p>«Тактика защиты. Индивидуальные действия».</p> <p>«Групповые действия. Взаимодействия игроков передней и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке».</p> <p>«Командные действия. Система игры в защите углом вперед и углом назад».</p>	1	Пр	4		работа на занятии

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия*	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практическ ой подготовки	
3.3	Волейбол	«Техника нападения. Стойки и перемещения волейболиста». «Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, стоя лицом и спиной в направлении передачи». «Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая». «Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом». «Техника защиты. Стойка и перемещения». «Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи и нападающего удара». «Блокирование: одиночное и групповое». «Тактика нападения. Индивидуальные действия». «Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии». «Командные действия. Система игры в нападении игроком передней и задней линий». «Тактика защиты. Индивидуальные действия». «Групповые действия. Взаимодействия игроков передней и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке». «Командные действия. Система игры в защите углом вперед и углом назад».	1	Пр	6		работа на занятии
3.4	Волейбол	«Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом». «Техника защиты. Стойка и перемещения». «Прием мяча снизу двумя руками.	1	Ср	3		
3.5	Волейбол	«Командные действия. Система игры в нападении игроком передней и задней линий». «Тактика защиты. Индивидуальные действия». «Групповые действия. Взаимодействия игроков передней и задней линии при приеме подачи нападающих ударов при блокировании и страховке». «Командные действия. Система игры в защите углом вперед и углом назад».	1	Пр	4		

* Лек - лекционные занятия; Пр - практические занятия; Лаб - лабораторные занятия; СР - самостоятельная работа; Эк - экзамен; За - зачет; ЗаО - зачет с оценкой

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература

Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Адрес
---------	----------	-------------------	-------

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Адрес
4.1.1.		Физическая культура	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2008	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42262
4.1.2.	Суржок Т. Г., Тарасова О. А.	Физическая культура	Санкт-Петербург: ИЭО СПбУТУиЭ, 2013	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64075
4.1.3.		Физическая культура «Аэробика»: учебно-методическое пособие	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2014	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=56709
4.1.4.	Иванов А. С., Трунин В. В.	Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие	Санкт-Петербург: СПбГК им. Н.А. Римского-Корсакова, 2016	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74782
4.1.5.		Физическая культура и спорт: современные тенденции, актуальные проблемы и перспективы развития: сборник трудов межвузовской научно-практической конференции, посвященной 25-летию института физической культуры, спорта и здоровья 8 ноября 2017 года	Москва: МПГУ, 2018	https://e.lanbook.com/book/107384
4.1.6.	Овчинников В. П., Фокин А. М., Кунарев В. С., Бледнова В. Н.	Физическая культура: здоровый образ жизни студента: учебное пособие для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024	https://e.lanbook.com/book/422534
4.1.7.	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Наumenко Е. А.	Физическая культура. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности: учебник для спо	Санкт-Петербург: Лань, 2024	https://e.lanbook.com/book/417728
4.1.8.	Фонарев Д. В.	Методические указания по написанию, оформлению и защите курсовой работы для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, направленность (профиль) «Физкультурное образование»: методические указания	Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024	https://e.lanbook.com/book/452039
4.1.9.	Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В.	Учебно-исследовательская работа студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело», по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие	Волгоград: ВолгГМУ, 2024	https://e.lanbook.com/book/457370
4.1.10.	Першин Ю. Л., Луцюк В. Е., Штукин Н. Н.	Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» I: методические рекомендации для обучающихся на специалитете	Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2024	https://e.lanbook.com/book/457874

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Адрес
4.1.11	Першин Ю. Л., Луцук В. Е., Гежа Р. В.	Аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» 11: методические рекомендации для обучающихся на специалитете	Москва: МГАВМиБ им. К.И. Скрябина, 2024	https://e.lanbook.com/book/457967

4.2. Перечень информационных технологий

4.2.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Операционная система Linux

Свободный пакет офисных приложений OpenOffice

4.2.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная информационно-образовательная среда РОСБИОТЕХ. Режим доступа:

<https://i.cloud.mgupp.ru/>

Система e-learning ФГБОУ ВО «РОСБИОТЕХ». Режим доступа: <http://e-learning.mgupp.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Лань". Режим доступа: <https://e.lanbook.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium". Режим доступа: <https://znanium.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: <https://urait.ru/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru/>

4.3. Методические рекомендации к изучению дисциплины

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера. В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы по лекции подытоживают размышления преподавателя по учебным вопросам. Формулируются они кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции, обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции.

Методические указания для обучающихся по выполнению практических и лабораторных работ

Практические и лабораторные работы выполняются в соответствии с учебным планом при последовательном изучении разделов (тем) учебной дисциплины.

Прежде чем приступать к выполнению практической работы, обучающемуся необходимо:

- ознакомиться с соответствующими разделами (темами) учебной дисциплины по рекомендованной учебной литературе;
- ознакомиться с порядком проведения занятия, критериях оценки результатов работы;
- ознакомиться с заданием и сроках выполнения, о требованиях к оформлению и форме представления результатов;
- настроить под руководством преподавателя инструментальные средства, необходимые для проведения практической работы (при их наличии).

В ходе выполнения практической (лабораторной) работы необходимо следовать инструкциям, использовать материал лекций, рекомендованной литературы, источников интернета, активно использовать помощь преподавателя на занятии.

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по дисциплине определяется учебным планом.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом самостоятельного получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий учебной дисциплины. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Рекомендуется составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений учебной дисциплины. Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по учебной дисциплине определяется учебным планом.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (оборудование и технические средства обучения)

Спортивный зал

Основное оборудование:

Комплект спортивной мебели для обучающихся; Стойка волейбольная; щит баскетбольный; скамья гимнастическая; ворота для мини-футбола; коврик для гимнастики; мяч для волейбола; мяч для баскетбола, мяч для футбола; сетка для волейбола; стол для настольного тенниса; обручи; скакалка; палка гимнастическая; табло; громкоговоритель, спортивный инвентарь.

помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы

оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.