

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО «Саратовский университет»
Дата подписания: 28.10.2026 15:57:32
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и
инженерии имени Н. И. Вавилова»**

СОГЛАСОВАНО

И.О. заведующего кафедрой

Правкина Я.Ю./
« 13 » ноября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

Бакиров С.М./
« 11 » сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроснабжение
Квалификация выпускника	Бакалавр
Нормативный срок обучения	4 года
Форма обучения	заочная

Разработчик: доцент, Шишкина Т.Г.


(подпись)

Саратов 2026

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование у обучающихся 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение», дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части первого блока.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, 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 индикаторами достижениями компетенций

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>	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	выбирать вид спорта или систему физических упражнений направленных на развитие определенных функциональных систем организма, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней.
			УК-7.2 Использует ос-	теоретические и методические осно-	разрабатывать содержание ин-	средствами самостоятельного ис-

			новы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	вы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей	дивидуально подобранных комплексов, оздоровительной, адаптивной и профессионально-прикладной физической культуры.	пользования методов физического воспитания направленных на укрепление здоровья и достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	--	--	---	--

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 годам					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа – всего, в т.ч.	10,2	10,2	-	-	-	-	-
<i>аудиторная работа:</i>	10	10	-	-	-	-	-
лекции	4	4	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-
практические	6	6	-	-	-	-	-
<i>промежуточная аттестация</i>	0,2	0,2	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	8,8	8,8	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	53	53	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	Э	Э	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-

Структура и содержание дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа Количество часов	Контроль знаний	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс								
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Л	В	0,5	4	ВК	Т
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		Л	В	0,5	10	ТК	С

3.	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		Л	В	0,5	6	ТК	С
4.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.		Л	В	0,5	9	ТК	С
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий		Л	В	0,5	6	ТК	С
6.	Особенности занятий избранным видом спорта		Л	В	0,5	6	ТК	С
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов		Л	В	0,5	6	ТК	С
8.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Основные понятия производственной физической культуры		Л	В	0,5	6	ТК	С
9.	Методы оценки функционального состояния и физического развития организма		ПЗ	Т	2	-	ТК	КЗ
10.	Методика развития физических качеств.		ПЗ	Т	2	-	ТК	КЗ
11.	Методика подбора средств проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста		ПЗ	Т	2	-	ТК	КЗ
12.	Самостоятельная работа		-	-	-	53	ТК	Т
13.	Выходной контроль				0,2	8,8	ВыхК	Экз
14.	Всего по дисциплине				10,2	53		

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, 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.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение», 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 Вавиловского университета):

№ 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.	Методика оценки состояния здоровья студентов в условиях занятий физической культурой в вузах : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/426539	Н. А. Каравацкая, А. А. Щепелев, Е. Е. Пастушенко	Москва : МГИК, 2024	Все разделы
2.	Физическая культура: возможности организма человека : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/514101	Н. Н. Мухамедьяров, С. Э. Тё, С. Ю. Тё	Симферополь : КИПУ, 2026	Все разделы
3.	Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта: учебное пособие https://znanium.ru/catalog/document?id=466007#bib	Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти.	Москва : ИН-ФРА-М, 2026	Все разделы
4.	Физическая культура и спорт : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/514097	А. Н. Аксенова	Кемерово : КемГУ, 2025	Все разделы
5.	Физическая культура : базовый уровень : учебник https://e.lanbook.com/book/473024	В. И. Лях	Москва : Просвещение, 2025	Все разделы

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 и спорт : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/385634	М. А. Петраков	Брянск : Брянский ГАУ, 2023	Все разделы
2.	Методические основы дисциплины «Физическая культура»: учебное пособие https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#1	Пягай, Л. П.	Омск : Омский ГАУ, 2020.	Все разделы
3.	Теоретический раздел учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (базовый уровень высшего образования) : учебное пособие— https://e.lanbook.com/book/391313	В. Н. Егоров, Х. М. Ляшенко	Тула : ТулГУ, 2023	Все разделы

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

- Официальный сайт университета: <https://www.vavilovsar.ru/>
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: 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://ellib.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 <https://www.vavilovsar.ru/biblioteka>

Базы данных содержат сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.) (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

2. Электронная библиотечная система «Лань» <https://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 (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

3. ЭБС IPR SMART <http://iprbookshop.ru>

ЭБС обеспечивает возможность работы с постоянно пополняемой базой лицензионных изданий (более 40000) по широкому спектру дисциплин – учебные, научные издания и периодика, представленные более 600 федеральными, региональными и вузовскими издательствами, научно-исследовательскими институтами и ведущими авторскими коллективами (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

4. ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

Фонд ЭБС Znanium постоянно пополняется электронными версиями изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекциями книг и журналов других российских издательств, а также произведениями отдельных авторов (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet; свободная регистрация).

5. 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 Internet; свободная регистрация).

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 (расчетная, обучающая, контролирующая и т.п.)
1	2	3	4
1	Все разделы дисциплины	«Р7-Офис» Предоставление неисключительных прав на программное обеспечение «Р7-Офис». Лицензиат – ООО «Солярис Технолоджис», г. Саратов. Договор № ЦЗ-1К-033 от 21.12.2022 г. Срок действия договора: с 01.01.2023 г. Лицензия на 3 года с правом последующего бессрочного использования, для образовательных учреждений.	Вспомогательное программное обеспечение
2	Все разделы дисциплины	Kaspersky Endpoint Security (антивирусное программное обеспечение). Лицензиат – ООО «Солярис Технолоджис», г. Саратов. Сублицензионный договор № 6-1128/2023/КСП-107 от 11.12.2023 г. Срок действия договора: 01.01.2024– 31.12.2024 г.	Вспомогательное программное обеспечение

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Для проведения учебных занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются учебные аудитории №202, №307, №308.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся (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 06.04.2021 № 245 «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 / Я.Ю. Правкина, В. В. Барбашин, А.В. Милёхин, Л. В. Фролова, А.М. Кузьмин; ФГБОУ ВО «Вавиловский университет». - Саратов:, 2026. - 107 с.

2. Методические указания по выполнению практических занятий / Я.Ю. Правкина, Т.Г. Шишкина, Е.Н. Скосырева, Н.А. Пяткина; ФГБОУ ВО «Вавиловский университет». - Саратов:, 2026. - 28 с.

*Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры «Физическая культура»
«15» января 2026 года (протокол № 6).*