

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.07.2021 11:26:05

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee29ae7769d5a122b6105b1

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии  
архитектурно-строительного факультета

\_\_\_\_\_/Примакина Е.И./  
05 июля 2021 года

Утверждаю:

Декан архитектурно-строительного  
факультета

\_\_\_\_\_/Ермушин М./  
06 июля 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки

/Специальность

08.03.01 Строительство

Направленность (профиль)

«Промышленное и гражданское строительство»

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очно-заочная

Срок освоения ОПОП ВО

4 года 6 месяцев

### 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- осознать роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знать биологические и психолого-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладеть системой знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизического благополучия, моральных качеств личности;
- приобрести качества и навыки профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускника к профессиональной деятельности;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:

2.1. Дисциплина Б1.О.18 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- *школьная программа предмета «Физическая культура»*

2.3. **Перечень последующих дисциплин**, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- *все дисциплины и практики учебного плана.*

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

УК-7

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Наименование индикатора формирования компетенции
<b>Универсальные компетенции</b>		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение).	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека. УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья. УК-7.3. Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма. УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для

		<p>собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности. УК-7.5.</p> <p>Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>
--	--	---

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

- **знать:** сущность понятий «Физическая культура личности», «Спорт», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; влияние здоровья и работоспособности человека на его интегрированность в современное общество, способность реализации своих социальных и профессиональных компетенций; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;
- **уметь:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;
- **владеть:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта (бег, гимнастика, прыжки, лыжные гонки), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

#### 4. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы, 72 часа. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам	
		2 семестр	
Контактная работа (всего)	72	72	
В том числе:	-	-	
Лекции (Л)	4	4	
Практические занятия (Пр), Семинары (С)	68	68	
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	
Консультации (К)	-	-	
Самостоятельная работа студента (СР) (всего)	-	-	
В том числе:	-	-	
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
<i>Другие виды СРС:</i>	-	-	
Реферативная работа	-	-	
Подготовка к практическим занятиям	-	-	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	-	-	
Самостоятельное изучение учебного материала	-	-	
Форма промежуточной аттестации	зачет (З) *	+	+
	экзамен (Э)*	-	-
Общая трудоемкость/ Контактная работа	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

\* – часы используются для подготовки к контрольным испытаниям в течение семестра

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид учебной деятельности (в часах)					Форма текущего контроля успеваемости
			Л	Пр/С/Лаб	К/КР/КП	СР	всего	
1	1	Теоретический раздел <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i> Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	-	-	-	2	Тестирование письменное
2	1	Теоретический раздел <i>Социально-биологические основы физической культуры</i>	2	-	-	-	2	Тестирование письменное
3	1	Методико-практический раздел <i>3.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</i>	-	2	-	-	2	Оценка проведения части занятия
		<i>3.2 Методика проведения подготовительной части занятия</i>		2			2	
		<i>3.3. Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности</i>		2			2	
4	1	Общая физическая подготовка		14	-		14	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
	1	Легкая атлетика		12	-		12	
	1	Стрельба из пневматической винтовки		4			4	
		<i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i>		12	-		12	
	1	<i>Настольный теннис</i> <i>Фитнес</i> <i>Силовые виды спорта</i>		12	-		12	
* обучающиеся выбирают один вид спорта из группы								
5	1	Контрольный раздел	-	8	-	-	8	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	

## 5.2 Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины (модуля)	Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ	Всего часов
1	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	Измерение ЧСС в состоянии покоя и во время нагрузки Виды отдыха между повторениями нагрузки в интервальной тренировке Объективные и субъективные показатели утомления	2
2	1	Методика проведения подготовительной части занятия	Спортивная терминология, исходные положения Подбор и дозировка упражнений в подготовительной части занятия Самостоятельное проведение подготовительной части занятия	2
3	1	Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности	Обязательные контрольные испытания и виды по выбору Правила выполнения нормативов по силовой гимнастике Правила выполнения нормативов по легкой атлетике	2
4	1	Контрольные занятия	Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания) Силовая гимнастика Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости) Стрелковая подготовка	8
5	1	Общая физическая подготовка	Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей	4 2 1 1 1 1
6	1	Легкая атлетика	Техника беговых упражнений Техника спринтерского бега Техника низкого и высокого старта Техника бега на средние и длинные дистанции Бег в сочетании с ходьбой Бег на выносливость Прыжковые упражнения	2 1 1 1 4 4 1
7*	1	3.1 Баскетбол	Обзор и краткая характеристика вида спорта. Правила игры Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками	2 2

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины (модуля)	Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ	Всего часов
			Техника ведения мяча правой, левой рукой Остановка после ведения мяча, повороты на месте Игра по упрощенным правилам	2 2 5
	1	3.2 Волейбол	Обзор и краткая характеристика вида спорта. Правила игры Передача мяча сверху двумя руками Передача мяча снизу двумя руками Верхняя прямая подача Учебная игра	2 2 2 2 6
8*	1	4.1 Настольный теннис	Обзор и краткая характеристика вида спорта. Правила игры Обучение игровым стойкам, перемещениям Обучение способам хвата ракетки Учебная игра	2 2 2 8
	1	4.2 Фитнес	Техника базовых шагов Техника аэробной части занятия Техника упражнений в партере	4 4 6
	1	4.3 Силовые виды спорта	Комплексы упражнений - для мышц верхних конечностей - для мышц живота - на все основные мышечные группы	4 4 6
			<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>
* обучающие выбирают один вид спорта из группы				

### 5.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы не предусмотрены.

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа не предусмотрена.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

№ п/п	Вид издания	Выходные данные	Количество экземпляров
1.	Курс лекций для с.-х. вузов	Физическая культура [Текст] : курс лекций: для студентов с.-х. вузов / Антонов М.Ф.; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - 2-е изд., перераб. и доп. - Кострома : КГСХА, 2010. - 158 с. - гл. 111 : 50-00.	103
2.	Курс лекций для с.-х. вузов	Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций для студентов с.-х. вузов / Антонов М.Ф.; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - Кострома : КГСХА, 2010. 1 электрон. опт. диск. - (Учебники и учебные пособия для студентов вузов)	Неограниченный доступ
3.	Учебно-методическое пособие	Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки / сост. О.Н. Токмакова. – Караваево : Костромская ГСХА, 2015. – Электрон. дан. (1 файл).	Неограниченный доступ
4.	Учебно-методическое пособие	Атлетическая подготовка студентов [Текст]: учеб.-метод. пособие для студентов 1 - 3 курсов всех спец. очной формы обучения / Якунин Ю.И. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Кострома: КГСХА, 2011.- 46 с.	98
5.	Методические рекомендации	Методика развития гибкости [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов специальной и основной медицинской группы всех специальностей / Костромская ГСХА, каф. физического воспитания и спорта; Дрепелев Р.А. Дрепелева О.П. // Учебно-методические издания факультета ветеринарной медицины и зоотехнии. - КГСХА, 2014 - Электрон. дан. (1 файл).	Неограниченный доступ
6.	Методические рекомендации	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево :	Неограниченный доступ



№ п/п	Вид издания	Выходные данные	Количество экземпляров
		Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация	
7.	Методические рекомендации	Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49 с.	102

## 6.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

<p>Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных</p>	<p>Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора</p>	<p>Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации</p>	<p>Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования</p>
<p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>	<p>ООО «ЭБС Лань»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Договор № 01/2019 от 15.03.2019г. действует до 21.03.2020г.;</li> <li>• Договор № 02/2019 от 15.03.2019г. действует до 21.03.2020г.</li> <li>• Договор № 03/2019 от 15.03.2019г. действует до 21.03.2020г.</li> <li>• Договор № 04/2019 от 15.03.2019г. действует до 21.03.2020г.</li> <li>• Соглашение о сотрудничестве №115/19 от 04.03.2018 до 20.03.2020г.</li> </ul>	<p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011 «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система» / Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС77-42547 от 03.11.2010 г.</p>	<p>Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечные системы без ограничений.</p>
<p>Электронная библиотека Костромской ГСХА <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a></p>	<p>НПО «ИнформСистема» Лицензионное соглашение № 070420080839 от 07.04.2008</p>	<p>Номер лицензии на использование программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839. Право использования принадлежит</p>	

<p>Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных</p>	<p>Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора</p>	<p>Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации</p>	<p>Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования</p>
<p>Справочная Правовая Система «КонсультантПлюс»</p>	<p>ЗАО «Консультант Плюс» Договор № 105 от 09.01.2013, доп. соглашение №1 от 01.01.2017</p>	<p>ФГБОУ ВПО Костромская ГСХА Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003</p>	<p>Возможен локальный сетевой доступ.</p>

### 6.3. Лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Сведения о правообладателе (лицензиат, номер лицензии, дата выдачи, срок действия) и заключенном с ним договоре
Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License	Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная
Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License	Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	ООО «ДримСофт», лицензионный договор №44 от 14.02.2020, 1 год

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1.	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Аудитория 531 Лекционная поточная аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.	Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105980,
1.	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь	
		Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гирями	
		Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами, гимнастическими ковриками.	
		Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-	

		платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами.	
		Лыжная база, оснащенная 200-ми комплектами лыжного инвентаря	
		Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м Стадион: беговая дорожка 400 м	
	Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы	Аудитория 257, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Бездисковые терминальные станции 12шт. с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО Костромской ГСХА, Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz	Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational
2	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Аудитория 440 Сервер RStyle , Сервер DEPO, Сервер IntelP4308, Компьютер i5/8G/1TB, Компьютер i5/8/500G, Компьютер i5/8/500G, Компьютер E6850/4/500G, Компьютер i5/4/500G	Microsoft Windows Server Standard 2008 Academic 44794865, Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic 48946846, Microsoft SQL Server Standard Edition Academic 44794865, Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License, Windows Prof 7 Academic Open License 64407027,47105956
		Аудитория 117 Компьютер i7/4/500, Компьютер Celeron 2.8/512/360, Паяльная станция, осциллограф, мультиметр, микроскоп	Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License, Windows Prof 7 Academic Open License 64407027,47105956

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, профилю «Промышленное и гражданское строительство».

Составитель (и):  
Заведующий кафедрой физической культуры  
и спорта

Якунин Ю.И.

Заведующий кафедрой физической культуры  
и спорта

Якунин Ю.И.