

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 02.10.2023 17:11:30

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea275550145eaf8277df0619c6c81

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии
архитектурно-строительного факультета

Утверждаю:

Декан архитектурно-строительного
факультета

/Примакина Е.И./
17 мая 2023 года

/Цыбакин С.В./
17 мая 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление	<u>08.03.01 Строительство</u>
подготовки/Специальность	
Направленность (профиль)	<u>«Промышленное и гражданское строительство»</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок освоения ОПОП ВО	<u>4 года</u>

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи дисциплины:

- формирование осознанного отношения к своим физическим возможностям, потребности к их поддержанию и развитию;
- содействие общему улучшению самочувствия студентов с отклонениями в состоянии здоровья, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета;
- формирование знаний, необходимых для грамотного использования средств и методов физической культуры для физического саморазвития, профилактики заболеваний, двигательной реабилитации, повышения работоспособности, подготовки к профессиональной деятельности;
- развитие способности к выполнению необходимых и доступных физических нагрузок;
- формирование способности к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности;
- развитие потребности быть здоровым, насколько это возможно, вести здоровый образ жизни;
- формирование стремления к повышению умственной и физической работоспособности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2.1. Дисциплина Б1.О.ДВ.01.03 Адаптивная физическая культура относится к **обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули) ОПОП ВО».**

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

– *Физическая культура и спорт.*

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

- *безопасность жизнедеятельности;*
- *государственная итоговая аттестация.*

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенции: УК-7.

Категория компетенции	Код и наименование компетенции	Наименование индикатора формирования компетенции
Универсальные компетенции		
Наименование	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 обучающиеся должны:

- **знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; 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, фитнес, спортивные и подвижные игры), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

4. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам			
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Контактная работа – всего	26	10	10	6	
в том числе:					
Лекции (Л)	8	4	4		
Практические занятия (Пр)	18	6	6	6	
Семинары (С)					
Лабораторные работы (Лаб)					
Консультации (К)					
Курсовой проект (работа)	КП				
	КР				
Самостоятельная работа студента (СР) (всего)	302	100	100	102	
в том числе:					
Курсовой проект (работа)	КП				
	КР				
<i>Другие виды СРС:</i>					
Реферативная работа					
Подготовка к практическим занятиям					
Самостоятельное изучение учебного материала (в том числе самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия)	302	100	100	102	
Форма промежуточной аттестации	зачет (З)*	Зачет	Зачет	Зачет	
	экзамен (Э)*				
Общая трудоемкость / контактная работа	часов	328	110	110	108
	зач. ед.	-	-	-	-

* – 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, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Форма текущего контроля успеваемости
			Л	Пр	К/КР/КП	СР	всего	
1	2	Социально–биологические основы адаптивной физической культуры	2			20	22	Тестирование
2	2	Значение физической культуры в профилактике заболеваний	2			20	22	Тестирование
3	2	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости		2		20	22	Контроль уровня развития основных физических качеств
4	2	Фитнес: комплексное развитие физических качеств		2		20	22	Техника выполнения
5	2	Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата		2		20	22	Разработка комплекса ЛФК
		Всего во 2 семестре:	4	6		100	110	
6	3	Основы здорового образа жизни	2			5	7	Тестирование
7	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая культура.	2			5	7	Тестирование
8	3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств адаптивной физической культуры для их направленной коррекции		2		20	22	Опрос
9	3	Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости		2		20	22	Контроль уровня развития основных физических качеств
10	3	Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости		2		20	22	Техника выполнения
11	3	Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях зрения				20	20	Разработка комплекса ЛФК

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Форма текущего контроля успеваемости
			Л	Пр	К/КР/КП	СР	всего	
12	3	Стрельба из пневматической винтовки				10	10	Стрельба из положения сидя
		Всего в 3 семестре:	4	6		100	110	
13	4	Методика круговой тренировки		1		17	18	Опрос
14	4	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности		1		17	18	Опрос
15	4	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния				17	17	Опрос
16	4	Общая физическая подготовка: комплексное развитие основных физических качеств		2		17	19	Контроль уровня развития основных физических качеств
17	4	Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности		2		17	19	Техника выполнения
18	4	Лечебная физическая культура: комплексы дыхательной гимнастики				17	17	Разработка комплекса дыхательной гимнастики
		Всего в 4 семестре:		6		102	108	
		ИТОГО:	8	18		302	328	

5.2. Практические занятия

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ	Всего часов
1	2	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег Аэробика	2
2	2	Фитнес: комплексное развитие физических качеств	Комплексы упражнений без снарядов Комплексы упражнений со снарядами Комплексы упражнений в партере	2
3	2	Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	Комплексы ЛФК при сколиозе Комплексы ЛФК при остеохондрозе Комплексы ЛФК при артрозе	2
			Итого за второй семестр	6
4	3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств адаптивной физической культуры для их направленной коррекции	Определение ЧСС в покое и во время занятий физическими упражнениями; проведение ортостатической пробы, пробы Руффье. Методика применения средств физической культуры для повышения и поддержания работоспособности Проведение опроса по данной теме	2
5	3	Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости	Динамическое и статическое растягивание. Активное и пассивное растягивание Комплексы силовой гимнастики Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег	2
6	3	Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости	Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы упражнений с фит-боллом, с гантелями	2
			Итого за третий семестр	6
7	4	Методика круговой тренировки	Круговая тренировка для развития силовой выносливости Опрос по данной теме	1
8	4	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности	Формы занятий кондиционной направленности. Принципы планирования самостоятельных занятий. Содержание занятий кондиционной направленности, средства и методы физической культуры, направленные на решение оздоровительных задач и повышение работоспособности Опрос по данной теме	1
9	4	Общая физическая подготовка: комплексное развитие основных	Практические занятия комплексной направленности, включающие средства развития гибкости, общей выносливости	2

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ	Всего часов
		физических качеств	(оздоровительная ходьба и бег) и силовой выносливости (силовая гимнастика, включающая упражнения на все основные мышечные группы)	
10	4	Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности	Комплексы фитнеса для занятий в домашних условиях (со снарядами, без снарядов), включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг	2
			Итого за четвертый семестр	6
			ИТОГО за три семестра:	18

5.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	Социально–биологические основы адаптивной физической культуры	Изучение учебного материала	20
2	2	Значение физической культуры в профилактике заболеваний	Изучение учебного материала	20
3	2	Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег	20
4	2	Фитнес: комплексное развитие физических качеств	Комплексы упражнений без снарядов Комплексы упражнений в партере	20
5	2	Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	Изучение учебного материала, разработка комплекса ЛФК в соответствии со своими индивидуальными особенностями Занятия лечебной гимнастикой по индивидуальной программе	20
ИТОГО часов во 2 семестре:				100
6	3	Основы здорового образа жизни	Изучение учебного материала, подготовка к опросу	5
7	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая культура.	Изучение учебного материала, подготовка к опросу	5
8	3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств адаптивной	Изучение учебного материала, подготовка к опросу	20

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды СР	Всего часов
		физической культуры для их направленной коррекции		
5	3	Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости	Динамическое и статическое растягивание Силовая гимнастика. Оздоровительная ходьба, бег	20
6	3	Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости	Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы силовых упражнений без снарядов, с фит-боллом, с гантелями	20
7	3	Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях зрения	Изучение учебного материала, разработка комплекса ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой или дыхательной систем, или при нарушениях зрения. Занятия лечебной гимнастикой по индивидуальной программе	10 10
ИТОГО часов в 3 семестре:				100
8	4	Методика круговой тренировки	Изучение учебного материала, подготовка к опросу	17
9	4	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности	Изучение учебного материала, подготовка к опросу	17
10	4	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния	Изучение учебного материала, подготовка к опросу	17
11	4	Общая физическая подготовка: комплексное развитие основных физических качеств	Занятия в спортивном зале и на открытых площадках, направленные комплексное развитие основных физических качеств	17
12	4	Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности	Комплексы фитнеса со снарядами, без снарядов, включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг	17
13	4	Лечебная физическая культура: комплексы дыхательной гимнастики	Изучение учебного материала, разработка комплекса дыхательной гимнастики	17
ИТОГО часов в 4 семестре:				102

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература:

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров
1.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Григорович Е.С. ; Переверзев В.А. - 4-е изд., испр. - Электрон. дан. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. : ил. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/reader/book/65350/ , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-985-06-2431-4.	Неограниченный доступ
2.	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). - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация.	Неограниченный доступ
3.	Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Токмакова О.Н. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус.	Неограниченный доступ
4.	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.	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.	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 : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация	Неограниченный доступ
7.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Текст] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - 46 с.	88
8	Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49 с.	102
9	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. - (Учебники и учебные пособия для студентов вузов).	86
10	Теплов, В.И. Физиология питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - М. : Дашков и К°, 2017. - 456 с. - (Учебные издания для бакалавров). - Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/91243/ , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-5-394-02696-6. .	24
11	Методика развития выносливости [Текст] : учеб. пособие для студентов всех спец. очной формы обучения / Якунин Ю.И. ; Костромская ГСХА. Каф.	52

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров
	физического воспитания и спорта. - Кострома: КГСХА, 2010. - 46 с. □	
12	Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов, специализирующихся по гиревому спорту / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Антонов М.Ф.- КГСХА, 2014. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. - Загл. с этикетки диска. - Электрон. дан. (1 файл).	Неограниченный доступ
13	Основы обучения игры в шахматы [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов 1 - 3 курсов всех специальностей / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Зорихин Д.Л. ; Фролов Н.А. ; Фролов И.И.- КГСХА, 2014. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация	Неограниченный доступ
14	Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : научный журнал / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж : Воронежский ГПУ, 2004. - 4 вып. в год. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337 , требуется регистрация	Неограниченный доступ
15	Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции 20 июня 2014 г. / Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский ГПУ, 2014.-. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2459 , требуется регистрация	Неограниченный доступ
16	Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс] : научно-методический журнал / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар : Кубанский ГУФКСТ, 1999. - 4 вып. в год. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290 , требуется регистрация	Неограниченный доступ
17	Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов I-II курсов всех специальностей / Токмакова О.Н. ; Кривошеева В.Б. ; Фролов Н.А. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Электрон. дан. - Кострома : КГСХА, 2009. - 1 электрон. опт. диск. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация.	Неограниченный доступ
18	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия : методические рекомендации / сост. Ю.И. Якунин, О.Н. Токмакова. – Караваево : Костромская ГСХА, 2020, - 32 с.	100

6.2. Лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Сведения о правообладателе (лицензиат, номер лицензии, дата выдачи, срок действия) и заключенном с ним договоре
Windows Prof 7 Academic Open License	Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная
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
Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License	Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная
Microsoft SQL Server Standard Edition Academic	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2008 Academic	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic	Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная
SunRav TestOfficePro	SunRav Software, 25.04.2012, постоянная
СПС КонсультантПлюс	ЗАО МОДИС, договор N105 от 01.01.2021, постоянная
Программное обеспечение «Антиплагиат»	АО «Антиплагиат», лицензионный договор № 5442 от 05.09.2022, 1 год, договор №5442 05.09.2022
Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational	Касперский, ДОГОВОР № 121 от 04.04.2023, 1 год
ЭБС "Лань"	ООО "Лань", 17.02.2014, договор N9136/13, постоянная

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,
2.	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, гириями	
		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	
3.	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
4.	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, профиль Промышленное и гражданское строительство.

Составитель (и)

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Юрий Иванович

Подписано цифровой подписью:

Юрий Иванович Якунин

Дата: 2023.04.28 12:53:17 +03'00'

Якунин Ю.И. Якунин

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Юрий Иванович

Подписано цифровой подписью:

Юрий Иванович Якунин

Дата: 2023.04.28 12:53:17 +03'00'

Якунин Ю.И. Якунин