

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 06.07.2021 12:56:00  
Уникальный программный ключ:  
b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223eaz7539740aa0c272d0016c6c81

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

Согласовано:  
Председатель методической комиссии  
факультета агробизнеса  
\_\_\_\_\_ Сорокин А.Н.

8 июня 2021 года

Утверждаю:  
Декан факультета агробизнеса  
\_\_\_\_\_ Головкова Т.В.

16 июня 2021 года

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

|  |                           |
|--|---------------------------|
| Направление подготовки<br>/специальность | <u>35.03.04 Агрономия</u> |
| Направленность (профиль)                 | <u>«Агрономия»</u>        |
| Квалификация выпускника                  | <u>бакалавр</u>           |
| Форма обучения                           | <u>заочная</u>            |
| Срок освоения ОПОП ВО                    | <u>5 лет</u>              |

### 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 Б1.0.36 «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»*

Знания: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.

Умения: выполнять физические упражнения общеразвивающей и оздоровительной направленности.

Навыки: самоконтроля при проведении занятий физическими упражнениями.

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

- *НИР;*

- *«Безопасность жизнедеятельности»*

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

| Категория компетенции   | Код и наименование компетенции   | Наименование индикатора формирования компетенции   |
|---|--|--|
| Универсальные компетенции                                       |  |  |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. |

**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 |
|---|--------------|----------------------------|
|   |              | 1 семестр                  |
| Контактная работа (всего)                                 | 11,5         | 11,5                       |
| В том числе:  | -            | -                          |
| Лекции (Л)  | 10           | 10                         |
| Консультации (К)  | 1,5          | 1,5                        |
| Самостоятельная работа студента (СРС)                     | 60,5         | 65,1                       |
| В том числе:  |              |                            |
| Самостоятельное изучение учебного материала по литературе |              |                            |
| Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия      |              |                            |
| Форма промежуточной аттестации                            | зачет (З) *  | зачет                      |
|   | экзамен (Э)* | -                          |
|   |              |                            |
| Общая трудоемкость/                                       | часов        | 72/11,5                    |
| Контактная работа   | зач. ед.     | 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<br><i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i><br><i>Социально-биологические основы физической культуры и спорта</i> | 2                                  | -        |            |             | 2         | Тестирование письменное  |
|       |            |   | 4                                  |          |            |             | 4         | Тестирование письменное  |
| 2     | 1          | Общая физическая подготовка   | 2                                  |          | 1          | 40          | 43        | Опрос<br>Контроль техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений<br>Контроль уровня ОФП |
| 3     | 1          | Легкая атлетика   | 2                                  |          | 0,5        | 20,5        | 23        | Опрос<br>Контроль техники выполнения легкоатлетических упражнений<br>Контроль уровня ОФП             |
| 5     | 1          | Контрольный раздел  |                                    |          |            |             |           | Зачет  |
|       |            | <b>ИТОГО:</b>   | <b>10</b>                          |          | <b>1,5</b> | <b>60,5</b> | <b>72</b> |  |

## 5.2 Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

Практические и семинарские занятия не предусмотрены.

## 5.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы не предусмотрены.

## 5.4. Самостоятельная работа студента

| № п/п | № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды СРС  | Всего часов |
|-------|------------|---|---|-------------|
| 1     | 1          | 1.1 Общая физическая подготовка         | Самостоятельное изучение учебного материала по литературе<br>Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия | 6<br>34     |
| 2     | 1          | 1.2 Легкая атлетика                     | Самостоятельное изучение учебного материала по литературе<br>Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия | 4,5<br>16   |

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература:

| № п/п | Выходные данные  | Количество экземпляров |
|-------|--|------------------------|
| 1     | <b>Физическая культура</b> [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: <a href="http://e.lanbook.com/reader/book/65350/">http://e.lanbook.com/reader/book/65350/</a> , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-985-06-2431-4.   | Неограниченный доступ  |
| 2     | <b>Физическая культура</b> [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: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация.        | Неограниченный доступ  |
| 3     | <b>Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост. О.Н. Токмакова. — Караваяев :</b> Костромская ГСХА, 2020. — 1 электрон. опт. диск. - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация  | Неограниченный доступ  |
| 4     | <b>Атлетическая подготовка студентов</b> [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     | <b>Методика развития гибкости</b> [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     | <b>Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе</b> [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). - Караваяев : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация | Неограниченный доступ  |
| 7     | <b>Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе</b> [Текст] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Караваяев : Костромская ГСХА, 2015. - 46 с.  | 88                     |
| 8     | <b>Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваяев :</b> Костромская ГСХА, 2017. – 49 с.   | 102                    |
| 9     | <b>Физическая культура</b> [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    | <b>Теплов, В.И.</b> 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: <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/91243/">https://e.lanbook.com/reader/book/91243/</a> , требуется регистрация. -  | 24                     |

|    |   |                       |
|----|---|-----------------------|
|    | Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-5-394-02696-6. .  |                       |
| 11 | <b>Методика развития выносливости</b> [Текст] : учеб. пособие для студентов всех спец. очной формы обучения / Якунин Ю.И. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Кострома: КГСХА, 2010. - 46 с.  | 52                    |
| 12 | <b>Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте</b> [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: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация. - Загл. с этикетки диска. - Электрон. дан. (1 файл).                     | Неограниченный доступ |
| 13 | <b>Основы обучения игры в шахматы</b> [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: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация  | Неограниченный доступ |
| 14 | <b>Культура физическая и здоровье</b> [Электронный ресурс] : научный журнал / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж : Воронежский ГПУ, 2004. - 4 вып. в год. - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337">http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337</a> , требуется регистрация   | Неограниченный доступ |
| 15 | <b>Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения</b> [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции 20 июня 2014 г. / Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский ГПУ, 2014.-. - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2459">http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2459</a> , требуется регистрация           | Неограниченный доступ |
| 16 | <b>Физическая культура, спорт - наука и практика</b> [Электронный ресурс] : научно-методический журнал / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар : Кубанский ГУФКСТ, 1999. - 4 вып. в год. - Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290">http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290</a> , требуется регистрация  | Неограниченный доступ |
| 17 | <b>Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности</b> [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: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация. | Неограниченный доступ |
| 18 | <b>Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие</b> / сост. О.Н. Токмакова. — Караваево : Костромская ГСХА, 2020. — 58 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 Exchange Standard 2007 Academic Device CAL  | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft Windows Server Academic Device CALЭ   | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft SQL Server Standard Edition Academic  | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft Exchange Server Standard Edition Academic   | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная  |
| Microsoft Windows Terminal Svcs Device CAL  | 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  |
| Microsoft Forefront TMG Standard 2010   | Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная  |
| Microsoft Windows Server Standard 2012 Academic   | Майкрософт, 61149292, 15.11.2012, постоянная  |
| Sun Rav Book Office   | Sun Rav Software, 25.04.2012, постоянная  |
| Sun Rav Test Office Pro   | Sun Rav Software, 25.04.2012, постоянная  |
| Renga Architecture  | АСКОН, ДЛ-15-00032, 10.05.2015, постоянная  |
| КОМПАС-Автопроект, КОМПАС 3D V9   | АСКОН, МЦ-14-00430, 01.01.2010, постоянная  |
| Лира Canp AcademicSet   | Лира, 623931176, 08.04.2009, постоянная   |
| Autodesk Education MasterSuite 2015   | Autodesk, 555-70284370, 29.09.2015, постоянная  |
| ARCHICAD 2016   | ЕАО «Графисофт», 21.02.2017, постоянная   |
| 1С:Предприятие 8. Комплект для учебных заведений  | ДС-Консалтинг, 05.06.2014, постоянная   |
| Защищенный программный комплекс «1С Предприятие 8.2z»   | ДС-Консалтинг, 07.04.2015, постоянная   |
| НАС «СЕЛЭКС» – Молочный скот. Племенной учет в хозяйствах   | ООО «ПЛИНОР», 17.08.2015, постоянная  |
| Программное обеспечение «Антиплагиат»   | АО «Антиплагиат», лицензионный договор №2831 от 11.09.2020, 1 год   |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License | ООО «ДримСофт», договор №111 от 18.03.2021, 1 год, лицензионный договор № 99 о передаче неисключительных авторских прав от 18.03.2021 |

### 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<br>Лекционная поточная аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.  | Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027,<br>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<br>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<br>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<br>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 35.03.04 Агрономия, профилям «Агрономия», «Декоративное растениеводство и фитодизайн».

Составитель:  
Заведующий кафедрой физической культуры  
и спорта Якунин Ю.И.