

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 14.07.2024 15:31:36

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea275559d45aa8c272df0610c6c81

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

Согласовано:

Председатель методической комиссии  
экономического факультета

\_\_\_\_\_ Е.В. Королева

07 июня 2022 года

Утверждаю:

Декан экономического факультета

\_\_\_\_\_ Н.А. Серeda

14 июня 2022 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки/Специальность	<u>38.03.01 Экономика</u>
Направленность (специализация)	<u>«Финансы и кредит»</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная, очно-заочная</u>
Срок освоения ОПОП ВО	<u>4 года, 4 года 6 мес.</u>

Каравaeво 2023

## 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.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» 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:

- *«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		
Наименование	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы

	социальной и профессиональной деятельности	здорового образа жизни.
--	--	-------------------------

**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 и содержание дисциплины (модуля).

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов. Форма промежуточной аттестации – зачет.

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Распределение по семестрам		
			2 семестр	3 семестр	4 семестр
Контактная работа (всего)		198	70	62	66
В том числе:					
Лекции (Л)		8	4	4	-
Практические занятия (Пр), Семинары (С)		190	66	58	66
Лабораторные работы (Лаб)		-	-		
Консультации (К)		-	-		
Самостоятельная работа студента (СР) (всего)		130	40	48	42
В том числе:		-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-	-	-
	КР	-	-	-	-
<i>Другие виды СРС:</i>		-	-	-	-
Реферативная работа		-	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям		12	4	4	4
Самостоятельные занятия физическими упражнениями		82	24	32	26
Самостоятельное изучение учебного материала		36	12	12	12
Форма промежуточной аттестации	зачет (З) *	-	зачет	зачет	зачет
	экзамен (Э)*	-	-		
Общая трудоемкость/ Контактная работа	часов	328/198	110/70	110/62	108/66
	зач. ед.				

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

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам		
		2 семестр	3 семестр	4 семестр
Контактная работа (всего)	56	20	16	20
В том числе:				
Лекции (Л)	4	2	2	-
Практические занятия (Пр), Семинары (С)	52	18	14	20
Лабораторные работы (Лаб)	-	-		
Консультации (К)	-	-		
Самостоятельная работа студента (СР) (всего)	272	90	94	88
В том числе:	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-	-
	КР	-	-	-
Другие виды СРС:	-	-	-	-
Реферативная работа	-	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	24	8	8	8
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	176	70	74	68
Самостоятельное изучение учебного материала	72	12	12	12
Форма промежуточной аттестации	зачет (З) *	-	зачет	зачет
	экзамен (Э)*	-	-	
Общая трудоемкость/ Контактная работа	часов	328/56	110/20	110/16
	зач. ед.			108/20

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам		
		2 семестр	3 семестр	4 семестр
Контактная работа (всего)	4,6	2	0,3	2,3
В том числе:				
Лекции (Л)	4	2		2
Практические занятия (Пр), Семинары (С)	-	-	-	-
Лабораторные работы (Лаб)	-	-		
Консультации (К)	0,6	-		
Самостоятельная работа студента (СР)	323,4	70	161,7	91,7

(всего)					
В том числе:		-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-	-	-
	КР	-	-	-	-
<i>Другие виды СРС:</i>		-	-	-	-
Реферативная работа		-	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям		-	-	-	-
Самостоятельные занятия физическими упражнениями		180	40	100	40
Самостоятельное изучение учебного материала		143,4	30	61,7	51,7
Форма промежуточной аттестации	зачет (З) *	-	зачет	зачет	зачет
	экзамен (Э)*	-	-		
Общая трудоемкость/ Контактная работа	часов	328/4,6	70/2	162/0,3	94/2,3
	зач. ед.				

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля

Очная форма обучения

№ 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	2	Теоретический раздел Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	-	2	Тестирование письменное
2	2	Теоретический раздел Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	-	-	2	Тестирование письменное
3	2	Методико-практический раздел Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Планирование основной части занятия	-	2 2	-	-	2 2	Оценка проведения части занятия
4	2	Контрольный раздел		6	-	-	6	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
5	2	Общая физическая подготовка	-	12	-	-	12	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
6	2	Легкая атлетика	-	10	-	-	10	
7*	2	Баскетбол Волейбол Футбол	-	8	-	-	8	

№ 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	
8*	2	Фитнес Силовые виды спорта	-	10	-	-	10	
9	2	Лыжная подготовка		16			16	
<b>Всего во 2 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>			<b>4</b>	<b>66</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	
10	3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2		-	-	2	Тестирование письменное
11	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		-	-	2	Тестирование письменное
12	3	Методико-практический раздел. Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности Методы мышечной релаксации		2 2	-	-	2 2	Опрос Оценка проведения части занятия
13	3	Общая физическая подготовка	-	16	-	-	16	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
14	3	Легкая атлетика	-	10	-	-	10	Оценка степени овладения студентом техническими
15*	3	Баскетбол Волейбол	-	10	-	-	10	
16*	3	Настольный теннис	-	10	-	-	10	



№ 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	
		<i>Фитнес</i> <i>Силовые виды спорта</i>						элементами вида спорта
17	3	Стрельба из пневматической винтовки	-	4	-	-	4	
18	3	Контрольный раздел		4	-	-	4	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
<b>Всего в 3 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>			<b>4</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	
19		Методико-практический раздел. Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	-	2	-	-	2	Опрос Оценка проведения части занятия
				2			2	
19		Общая физическая подготовка	-	10	-	-	10	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
20		Легкая атлетика	-	10	-	-	10	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида
21		Лыжная подготовка	-	12	-	-	12	
22*		<i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i> <i>Футбол</i>	-	10	-	-	10	

№ 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	
23*		<i>Стрельба из пневматической винтовки Настольный теннис</i>	-	8	-	-	8	спорта
24*		<i>Фитнес Силовые виды спорта</i>	-	8	-	-	8	
		Контрольный раздел		4	-	-	4	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
<b>Всего в 4 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>			-	<b>66</b>	-	-	<b>66</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>8</b>	<b>190</b>	-	-	<b>198</b>	

### Очно-заочная форма обучения

№ 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	2	Теоретический раздел Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	-	-	2	3	Тестирование письменное
2	2	Теоретический раздел Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	-	-	2	3	Тестирование письменное
3	2	Методико-практический	-		-	-		Оценка

№ 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	
		раздел Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Планирование основной части занятия		2			2	проведения части занятия
				2		4	6	
4	2	Контрольный раздел		2	-	-	2	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
5	2	Общая физическая подготовка	-	4	-	40	44	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
6	2	Легкая атлетика	-	4	-	30	34	
7	2	Лыжная подготовка		4		20	24	
<b>Всего во 2 семестре</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>90</b>	<b>110</b>	
10	3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1		-	2	3	Тестирование письменное
11	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		-	2	3	Тестирование письменное
12	3	Методико-практический раздел. Методика планирования и проведения самостоятельных		1	-	2	3	Опрос Оценка проведения части занятия

№ 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	
		занятий физическими упражнениями тренировочной направленности Методы мышечной релаксации		1			<b>1</b>	
13	3	Общая физическая подготовка	-	4	-	48	52	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
14	3	Легкая атлетика	-	4	-	40	44	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
17	3	Стрельба из пневматической винтовки	-	2	-	-	2	
18	3	Контрольный раздел		2	-	-	2	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
<b>Всего в 3 семестре</b>			<b>2</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>94</b>	<b>110</b>	
19		Методико-практический раздел. Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	-	1	-	2	3	Опрос Оценка проведения части занятия
				1		2	3	

№ 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	
19		Общая физическая подготовка	-	4	-	24	28	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
20		Легкая атлетика	-	4	-	24	28	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
21		Лыжная подготовка	-	4	-	16	20	
22*		Баскетбол Волейбол Футбол	-	4	-	20	24	
23*		Стрельба из пневматической винтовки Настольный теннис	-	4	-	20	24	
24*		Фитнес Силовые виды спорта	-	4	-	20	24	
		Контрольный раздел		2	-	-	2	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
<b>Всего в 4 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>			-	<b>20</b>	-	<b>88</b>	<b>108</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>4</b>	<b>52</b>	-	<b>272</b>	<b>328</b>	

## Заочная форма обучения

№ 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	2	Теоретический раздел Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	-	2	Тестирование письменное
2	2	Теоретический раздел Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	-	-	2	Тестирование письменное
3	2	Методико-практический раздел	-	2	-	-	2	Оценка проведения части занятия
		Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Планирование основной части занятия	-	2	-	-	2	
4	2	Контрольный раздел		6	-	-	6	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
5	2	Общая физическая подготовка	-	12	-	-	12	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
6	2	Легкая атлетика	-	10	-	-	10	
7*	2	<i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i> <i>Футбол</i>	-	8	-	-	8	
8*	2	<i>Фитнес</i> <i>Силовые виды спорта</i>	-	10	-	-	10	
9	2	Лыжная подготовка		16			16	

№ 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	
<b>Всего во 2 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>			<b>4</b>	<b>66</b>	-	-	<b>70</b>	
10	3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2		-	-	2	Тестирование письменное
11	3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		-	-	2	Тестирование письменное
12	3	Методико-практический раздел. Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности Методы мышечной релаксации		2  2	-	-	2  2	Опрос Оценка проведения части занятия
13	3	Общая физическая подготовка	-	16	-	-	16	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
14	3	Легкая атлетика	-	10	-	-	10	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
15*	3	Баскетбол Волейбол	-	10	-	-	10	
16*	3	Настольный теннис Фитнес Силовые виды спорта	-	10	-	-	10	
17	3	Стрельба из пневматической винтовки	-	4	-	-	4	

№ 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	
18	3	Контрольный раздел		4	-	-	4	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
<b>Всего в 3 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>			<b>4</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>62</b>	
19		Методико-практический раздел. Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	-	2	-	-	2	Опрос Оценка проведения части занятия
				2			2	
19		Общая физическая подготовка	-	10	-	-	10	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
20		Легкая атлетика	-	10	-	-	10	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
21		Лыжная подготовка	-	12	-	-	12	
22*		<i>Баскетбол Волейбол Футбол</i>	-	10	-	-	10	
23*		<i>Стрельба из пневматической винтовки Настольный теннис</i>	-	8	-	-	8	
24*		<i>Фитнес Силовые виды спорта</i>	-	8	-	-	8	



№ п/п	№ семе- стра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид учебной деятельности (в часах)					Форма текущего контроля успеваемости
			Л	Пр/ С/ Лаб	К/ КР/ КП	СР	всего	
		Контрольный раздел		4	-	-	4	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленност и
<b>Всего в 4 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>			-	<b>66</b>	-	-	<b>66</b>	
<b>ИТОГО:</b>			<b>8</b>	<b>190</b>	-	-	<b>198</b>	

### 5.1 Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ	Всего часов
1	2	Общая физическая подготовка	Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей	2 2 2 2 2 2
2	2	Легкая атлетика	Упражнения для укрепления мышц ног (техника) Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений Бег по виражу, бег по прямой Бег на выносливость Спринтерский бег	2 2 2 2 2
3	2	Лыжная подготовка	Техника классических лыжных ходов Техника одновременного двушажного конькового хода Бег на лыжах на дистанциях 1-6 км	3 3 10
4*	2	Баскетбол	Совершенствование техники ведения и передачи мяча Техника броска мяча в корзину после ведения Техника штрафного броска Развитие быстроты двигательной реакции, игра по упрощенным правилам Учебная игра: 1x1; 2x2	1 1 1 1 4
	2	Волейбол	Совершенствование техники приёма и передачи мяча Передача мяча сверху двумя руками Учебная игра	2 2 4
	2	Футбол	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой Учебная игра	4 4

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ	Всего часов
5*	2	Фитнес	Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: - базовая аэробика - силовые упражнения Заключительная часть занятия (техника)	2 4 2
	2	Силовые виды спорта	Ознакомление с тренажерами. Выбор оптимальной нагрузки для развития силы и силовой выносливости. Комплексы упражнений для мышц спины Комплексы упражнений для мышц живота	2 2 2 2
6	2	Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	Средства и методы физической культуры - для развития гибкости - для развития силовой выносливости - для развития общей выносливости	2
7	2	Планирование основной части занятия	Самостоятельное проведение части занятия	2
8	2	Контрольные занятия	Лыжная подготовка	2
			Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания)	1
			Силовая гимнастика	1
			Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости)	2
<b>Всего во 2 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>				<b>66</b>
9	3	Общая физическая подготовка	Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей	6 2 2 2 2 2
10	3	Легкая атлетика	Техника беговых упражнений	1
			Техника спринтерского бега	1
			Техника низкого и высокого старта	1
			Прыжковые упражнения	2
			Бег в сочетании с ходьбой (марш-	2

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ	Всего часов
			бросок) Оздоровительный бег (ЧСС 130-150)	4
11		Стрельба из пневматической винтовки	Изучение элементов стрельбы: изготовка сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка Тренировка на «кучность» стрельбы	2 2
12*	3	Баскетбол	Совершенствование технических элементов баскетбола: - ведение и передачи мяча - бросок мяча в корзину после ведения - штрафной бросок Развитие координационных способностей, подвижные игры с элементами баскетбола Учебная игра: 2х2; 3х3, 5х5	1 1 1 3 4
	3	Волейбол	Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи Атакующий удар Учебная игра	2 2 2 4
13*	3	Настольный теннис	Отработка технических элементов: - стойки, перемещения - подача, приём подач - «подрезка» справа, слева Учебная игра	2 2 2 4
	3	Фитнес	Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: - степ-аэробика - фитбол - комплексы упражнений в партнере Проведение аэробной части занятия	2 2 2 4
	3	Силовые виды спорта	Комплексы упражнений - для мышц верхних конечностей - для мышц живота - на все основные мышечные группы Круговая силовая тренировка	2 2 2 4
14	3	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	Общеразвивающие упражнения Методика развития гибкости Методика развития силовой выносливости Самостоятельное проведение части	2

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ	Всего часов
		тренировочной направленности	занятия	
15	3	Методы мышечной релаксации	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц Физическая рекреация	2
16	3	Контрольные занятия	Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания) Силовая гимнастика Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости) Стрелковая подготовка	1 1 1 1
<b>Всего в 3 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>				<b>58</b>
17	4	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния	Контроль антропометрических показателей Контроль функциональных показателей Контроль уровня развития физических качеств	2
18	4	Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	Самостоятельное проведение части занятия.	2
19	4	Общая физическая подготовка	Контроль уровня физической подготовленности	10
20	4	Легкая атлетика	Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190)	2 2 6
21	4	Лыжная подготовка	Техника спуска и подъема на лыжах Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км	2 10
22*	4	Баскетбол	Совершенствование тактических действий в защите и нападении Подвижные игры с элементами баскетбола Учебная игра: стритбол, 2x2 в одну корзину	2 2 6
	4	Волейбол	Блокирование Тактические действия в защите Тактические действия в нападении	2 2 2

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ	Всего часов
			<i>Учебная игра</i>	4
	4	<i>Футбол</i>	<i>Тактика групповых действий в нападении, в полузащите, в защите</i> <i>Учебная игра</i>	2 2 6
23*	4	<i>Стрельба из пневматической винтовки</i>	<i>Закрепление техники стрельбы сидя, стоя</i> <i>Тренировка на кучность стрельбы</i> <i>Тренировка на результат</i>	2 2 4
	4	<i>Настольный теннис</i>	<i>Тактические действия в нападении и в защите</i> <i>Командные действия в защите</i> <i>Учебная игра 2x2</i>	2 2 4
24*	4	<i>Фитнес</i>	<i>Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: пилатес, круговые и интервальные уроки (метод чередования степени интенсивности или метод чередования кардио- и силовой нагрузки)</i> <i>Круговые уроки</i> <i>Комплексы для развития гибкости</i>	4 2 2
	4	<i>Силовые виды спорта</i>	<i>Круговая силовая тренировка</i> <i>Интервальная тренировка</i> <i>Совершенствование техники в соревновательных упражнениях:</i> <i>- жим штанги лежа, приседание со штангой, тяга штанги двумя руками</i> <i>- рывок и толчок гири</i>	2 2 2 2
25	4	<i>Контрольные занятия</i>	<i>Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания)</i> <i>Силовая гимнастика</i> <i>Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости)</i> <i>Стрелковая подготовка</i>	1 1 1 1
<b><i>Всего в 4 семестре</i></b>				<b>66</b>
<i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>				
<b>ИТОГО:</b>				<b>316</b>

### 5.3 Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Выполнение курсовых проектов (работ) не предусмотрено

#### 5.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	Теоретический раздел Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельное изучение учебного материала по темам.	4
2	2	Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию физических качеств	8
3	2	Легкая атлетика	Самостоятельные занятия физическими упражнениями для укрепления мышц ног. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег по виражу, бег по прямой.	6
4	2	Лыжная подготовка	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по освоению техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах до 8 км	6
5*	2	Баскетбол	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники ведения, бросков и передачи мяча.	4
	2	Волейбол	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники приёма и передачи мяча	4
	2	Футбол	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по овладению техникой владения мяча.	4
6*	2	Фитнес	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по составлению комплексов аэробики различной направленности.	4
	2	Силовые виды спорта	Самостоятельные занятия физическими упражнениями для развития силы и силовой выносливости.	4

7	2	Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	Самостоятельное изучение учебного материала по методике развития физических качеств.	2
8	2	Планирование основной части занятия	Самостоятельное составление конспекта части занятия.	2
	2	Контрольные занятия	Подготовка к выполнению контрольных испытаний.	4
<b>Итого часов в семестре:</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>				<b>40</b>
9	3	Теоретический раздел: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Самостоятельное изучение учебного материала по темам.	4
10	3	Общая физическая подготовка.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию физических качеств	8
11	3	Легкая атлетика	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150).	10
12		Стрельба из пневматической винтовки	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов стрельбы.	2
13*	3	<i>Баскетбол</i>	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов баскетбола: ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину после ведения; штрафной бросок</i>	4
	3	<i>Волейбол</i>	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию владения мячом: верхняя прямая подача; прием мяча после подачи; атакующий удар.</i>	4
14*	3	<i>Настольный теннис</i>	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов: стойки, перемещения, подача, приём подач.</i>	4



	3	Фитнес	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию базовых элементов фитнеса.	4
	3	Силовые виды спорта	Комплексы упражнений - для мышц верхних конечностей - для мышц живота - на все основные мышечные группы Круговая силовая тренировка	4
15	3	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности	Самостоятельное изучение учебного материала по методике занятий физическими упражнениями кондиционной направленности	2
16	3	Методы мышечной релаксации	Самостоятельное составление комплекса для мышечной релаксации.	2
17	3	Контрольные занятия	Подготовка к выполнению контрольных испытаний.	4
<b>Итого часов в 3 семестре</b> <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i>				<b>48</b>
18	4	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния	Ведения дневника самоконтроля. Самостоятельное измерение показателей самоконтроля.	2
19	4	Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	Самостоятельное разработка плана самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2
20	4	Общая физическая подготовка	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию физических качеств	6
21	4	Легкая атлетика	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств.	6
22	4	Лыжная подготовка	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники спуска и подъема на лыжах. Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км	6
	4	Баскетбол	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов баскетбола и развитию специальных качеств баскетболиста.	6

	4	Волейбол	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов волейбола и развитию специальных качеств волейболиста.	6
23*	4	Футбол	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов футбола и развитию специальных качеств футболиста.	6
24*	4	Стрельба из пневматической винтовки	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов стрельбы.	6
	4	Настольный теннис	Самостоятельное изучение учебного материала по тактическим действиям в нападении и в защите Совершенствование элементов настольного тенниса.	6
25*	4	Фитнес	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов разных направлений фитнеса. Самостоятельное изучение учебного материала.	4
	4	Силовые виды спорта	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники в соревновательных упражнениях. Самостоятельное изучение учебного материала.	4
	4	Контрольные занятия	Подготовка к выполнению контрольных испытаний.	4
<b>Итого часов в 4 семестре</b>				<b>42</b>
* студенты выбирают один вид спорта из группы				

## 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	<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.ksaа.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaа.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация.	Неограниченный доступ
3	<b>Физическая культура</b> [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: <a href="http://lib.ksaа.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaа.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация. – Загл. С экрана. – Яз. Рус.	Неограниченный доступ
4	<b>Атлетическая подготовка</b> 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	<b>Методика развития</b> 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	<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). – Караваево : Костромская ГСХА, 2015. – Режим доступа: <a href="http://lib.ksaа.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaа.edu.ru/marcweb</a> , требуется регистрация	Неограниченный доступ
7	<b>Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол</b> / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49 с.	102
8	<b>Физическая культура</b> [Текст]: курс лекций для с.-х. вузов / Костромская ГСХА. Каф. Физического воспитания и спорта; Антонов М.Ф. – Кострома : КГСХА, 2006. – 122 с.	24
9	<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
10	<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	Неограниченный доступ

	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).	
11	<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
12	<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
13	<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
14	<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
15	<b>Общеразвивающие упражнения на занятиях физической культурой</b> : методические рекомендации / сост. В.Б.Кривошеева. – 2-е изд., исправл. – Караваево : Костромская ГСХА, 2020. – 38 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
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
Программное обеспечение «Антиплагиат»	АО «Антиплагиат», лицензионный договор № 5442 от 05.09.2022, 1 год
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License	ООО «ДримСофт», договор №126 от 30.03.2023, 1 год

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование специальных* помещений и	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной	Перечень лицензионного программного обеспечения
-------	---------------------------------------	--	---

	<b>помещений для самостоятельной работы</b>	<b>работы</b>	
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, оснащён: 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	
	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 38.03.01. Экономика, профиль Финансы и кредит.

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

Заведующий кафедрой физической культуры  
и спорта Якунин Ю.И.