

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 06.07.2021 11:19:50

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c2726f0610c6c81

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

Согласовано:

председатель методической комиссии  
электроэнергетического факультета

Утверждаю:

декан электроэнергетического факультета

\_\_\_\_\_/А.С. Яблоков/

\_\_\_\_\_/А.В. Рожнов/

09 июня 2021 года

09 июня 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Направление подготовки	<u>13.03.02 Электроэнергетика и электротехника</u>
Направленность (профиль)	<u>Электроснабжение</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Срок освоения ОПОП ВО	<u>4 г. 7 мес.</u>

## 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт»: формирование у студентов физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- обозначить роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; дать знания в области биологических и психолого-педагогических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать у студентов систему знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизического благополучия, моральных качеств личности;
- сформировать у студентов качества и навыки профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускника к профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2.1. Дисциплина Б1.О.16 «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:

*«Физическая культура» (школьный курс)*

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: 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	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

### В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ 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 часов
<b>Контактная работа (всего)</b>		<b>11,5</b>	<b>11,5</b>
В том числе:			
Лекции (Л)		10	10
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Консультации		1,5	1,5
Курсовой проект (работа)	КП		
	КР		
Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)		60,5	60,5
В том числе:			
Курсовой проект (работа)	КП		
	КР		
<i>Другие виды СРС:</i>			
Подготовка к лекциям		10	10
Самостоятельное изучение учебного материала		44,5	44,5
Форма промежуточной аттестации	зачет (З)	6*	6
	экзамен (Э)		
Общая трудоемкость / контактная работа	<b>часов</b>	<b>72/11,5</b>	<b>72/11,5</b>
	<b>зач. ед.</b>	<b>2/0,3</b>	<b>2/0,3</b>

\* – 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	ЛР	ПЗ	К, КР (КП)	СР		всего
1	1	Теоретический раздел <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i> <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	2				6	8	Тестирование письменное
2	1	Теоретический раздел <i>Социально-биологические основы физической культуры</i>	4				4	8	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> <i>3.2 Методика проведения подготовительной части занятия</i> <i>3.3. Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности</i>	1				5	6	Оценка проведения части занятия
4	1	Общая физическая подготовка	1				10	11	Оценка уровня развития физических качеств. Опрос. Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
	1	Легкая атлетика	1				10	11	
	1	Стрельба из пневматической винтовки					4	4	
	1	<i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i>					8	8	
	1	<i>Настольный теннис</i> <i>Фитнес</i> <i>Силовые виды спорта</i>					10,5	10,5	
		* обучающиеся выбирают один вид спорта из группы							
5	1	Контрольный раздел	1				3	4	Опрос. Оценка уровня физической подготовленности
		Консультации				1,5		1,5	
		<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

Практических занятий не предусмотрено.

## 5.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовых проектов (работ) не предусмотрено.

## 5.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1.	1	Теоретический раздел. <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к контрольным испытаниям	6
		Теоретический раздел. <i>Социально-биологические основы физической культуры</i>	Самостоятельное изучение учебного материал. Подготовка к контрольным испытаниям	4
		Методико-практический раздел. <i>3.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 3.2 Методика проведения подготовительной части занятия. 3.3. Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности</i>	Самостоятельное изучение учебного материала Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия. Подготовка к контрольным испытаниям	5
		Общая физическая подготовка		10
		Легкая атлетика		10
		Стрельба из пневматической винтовки	Самостоятельное изучение учебного материала Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия. Подготовка к контрольным испытаниям	4
		<i>Баскетбол</i>		8
		<i>Волейбол</i>		
		<i>Настольный теннис</i> <i>Фитнес</i> <i>Силовые виды спорта</i>		10,5
		* обучающиеся выбирают один вид спорта из группы		
Контрольный раздел	Оценка уровня физической подготовленности. Подготовка к контрольным испытаниям	3		
		<b>ИТОГО</b>		<b>60,5</b>

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Рекомендуемая литература**

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / Токмакова О. Н. ; Костромская ГСХА. Кафедра физической культуры и спорта. - 2-е изд., исправл. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 58 с. - Текст: электронный. - URL: <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие для самостоятельных занятий обучающихся 1-2 курсов всех специальностей и всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения / Якунин Ю. И. ; Якунина С. Н. ; Костромская ГСХА. Кафедра физической культуры и спорта. - 2-е изд., стер. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 38 с. - Текст: электронный. - URL: <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb>; . - Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. 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. 11 : 50-00.
4. 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)
5. 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).
6. 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.
7. 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).
8. 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
9. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49
10. Физическая культура [Текст]: курс лекций для с.-х. вузов / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта; Антонов М.Ф. - Кострома : КГСХА, 2006. - 122 с.
11. Голошапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Б.Р. Голошапов - 7-е изд., стереотип - М.: Академия, 2010. - 320 с.
12. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов / Курамшин Ю.Ф., ред. - 2-е изд., испр. - М. Советский Спорт, 2004. - 464 с.
13. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие для вузов / Б. Х. Ланда. - 3-е изд. - М.: Советский Спорт, 2006. - 208 с.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия , 2003. - 480 с.
15. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой [Текст] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей /Кривошеева В.Б.; Костромская ГСХА.

Каф. физического воспитания и спорта. - Кострома : КГСХА, 2007. - 34 с.

16. Методика развития выносливости [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. □

17. 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).

18. 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

19. 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](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337), требуется регистрация

20. 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](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2459), требуется регистрация

21. 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](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290), требуется регистрация

## 6.2. Лицензионное и свободно распространяемое 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
SunRav TestOfficePro	SunRav Software, 25.04.2012, 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 SQL Server Standard Edition Academic	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Программное обеспечение «Антиплагиат»	АО «Антиплагиат», лицензионный договор №1553 от 25.09.2019, 1 год
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License	ООО «ДримСофт», лицензионный договор № 99 от 18.03.2021, 1 год

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	2	3
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Аудитория 531, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: Intel(R) Pentium(R) CPU G620 @ 2.60GHz /1TB, проектор Benq	Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010). Google Chrome (не лицензируется). Microsoft Office 2007 (Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010)
Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	<p>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 фит-неса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами, гимнастическими ковриками.</p> <p>Спортивный зал (16×16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантеля-ми, 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</p>	



1	2	3
Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы	Аудитория 257, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Программа для компьютерного контроля знаний студентов по теоретическому и практическому материалу дисциплины SunRav TestOfficePro. Бездисковые терминальные станции 12шт. с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО Костромской ГСХА, Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz	Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010). Google Chrome (не лицензируется). Microsoft Office 2007 (Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010. Mathcad 14. Autodesk AutoCAD 2015 (Autodesk Education Master Suite 2020 Autodesk 555-70284370 21.10.2020). CorelDRAW Graphics Suite X6. АИБС МАРК-SQL 1.17. КОМПАС-3D V15.2 (КОМПАС-Автопроект КОМПАС 3D V14 АСКОН МЦ-14-00430 01.01.2010 постоянная)
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Спортивный зал, Зал атлетической гимнастики, Зал фитнеса, Лыжная база, Легкоатлетический манеж	
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

\*Специальные помещения – аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника.

Составители:

доцент кафедры  
физической культуры  
и спорта

\_\_\_\_\_ О.Н. Токмакова

заведующий кафедрой  
физической культуры  
и спорта

\_\_\_\_\_ Ю.И. Якунин