

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 05.07.2021 14:44:04

Уникальный программный ключ:

b2dc7547020442b0ec50a3779d1b985ee27deaf7939a45aa0c2f2a004d08c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии
факультета ветеринарной
медицины и зоотехнии

_____/Горбунова Н. П./

«13» мая 2021 года

Утверждаю:

Декан факультета ветеринарной
медицины и зоотехнии

_____/Парамонова Н. Ю./

«14» мая 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	<u>36.03.02. Зоотехния</u>
Профиль подготовки	<u>«Технология производства продукции животноводства (по отраслям)»</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок освоения ОПОП ВО	<u>4 года</u>

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) является: 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 Б1.0.14 «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
Универсальные компетенции		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>ИД-1 УК-7</i> Знать: основные средства и методы физического воспитания. <i>ИД-2 УК-7</i> Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. <i>ИД-3 УК-7</i> Владеть: методами и средствами физической культуры для обеспечения

		полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

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
Контактная работа (всего)	72	72
В том числе:	-	-
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (Пр), Семинары (С)	68	68
Лабораторные работы (Лаб)	-	-
Консультации (К)	-	-

Самостоятельная работа студента (СР) (всего)		-	-
В том числе:		-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
<i>Другие виды СРС:</i>		-	-
Реферативная работа		-	-
Подготовка к практическим занятиям		-	-
Самостоятельные занятия физическими упражнениями		-	-
Самостоятельное изучение учебного материала		-	-
Форма промежуточной аттестации	зачет (З) *	4*	4*
	экзамен (Э)*	-	-
Общая трудоемкость/ Контактная работа	часов	72/72	72/72
	зач. ед.	2/2	2/2

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

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

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

5.2. Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

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

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

5.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы не предусмотрены.

5.4. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа не предусмотрена.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров
1	Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / Костромская ГСХА. Каф. физической культуры и спорта ; Токмакова О. Н. - 2-е изд., стер. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 58 с. - Текст: электронный. - http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb . - Режим доступа: для зарегистр. пользователей.	Неограниченный доступ
2	Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой : учебно-методическое пособие для обучающихся 1-2 курсов всех специальностей и всех направлений подготовки очной формы 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 зарегистр. пользователей.	Неограниченный доступ
3	Общая физическая подготовка. Общие положения методики развития физического качества сила : методические рекомендации для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Дрепелев Р. А. ; Дрепелева О. П. ; Кудрякова И. В. ; Костромская ГСХА. Кафедра физического воспитания и спорта. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 50 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb . - Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ
4	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты : методические рекомендации для студентов 1-2 курсов, обучающихся на всех специальностях и направлениях подготовки очной формы обучения / Кривошеева В. Б. ; Костромская ГСХА. Кафедра физического воспитания и спорта. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 48 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb . - Режим доступа: для авториз. пользователей.	Неограниченный доступ
5	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.	Неограниченный доступ
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.	98
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. //	Неограниченный доступ

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров
	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	Неограниченный доступ
9	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
10	Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. - Караваево : Костромская ГСХА, 2017. - 49 с.	102
11	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
12	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
13	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

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
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 Лекционная поточная аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Мультимедийное оборудование: компьютер, проектор Benq, телевизор	"Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010) Kaspersky Endpoint Security для Windows (Kaspersky Endpoint Security Standard Edition Educational 2B1E-210325-090658-4-10160 350 13.02.2020 1год 000 «ДримСофт», договор №111 от 18.03.2021, 1 год). Google Chrome (не лицензируется). Microsoft Office 2007 (Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010)"
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 16 шт. 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) Kaspersky Endpoint Security для Windows (Kaspersky Endpoint Security Standard Edition Educational 2B1E-210325-090658-4-10160 350 13.02.2020 1год ООО «ДримСофт», договор №111 от 18.03.2021, 1 год). 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)
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

*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 составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.03 Зоотехния, направленность (профиль) «Технология производства продукции животноводства (по отраслям)».

Рабочая программа дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Составитель:

Заведующий кафедрой
физической культуры и спорта

Якунин Ю.И.