

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 20.11.2020

Уникальный идентификатор документа:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c372df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:  
председатель методической комиссии  
инженерно-технологического факультета

\_\_\_\_\_/В.Н. Кузнецов/

10 ноября 2020 года

Утверждаю:  
декан инженерно-технологического  
факультета

\_\_\_\_\_/М.А. Иванова/

11 ноября 2020 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### «Спортивные и подвижные игры»

Направление подготовки/	
Специальность	23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства
Направленность (профиль)	Автомобили и тракторы
Квалификация выпускника	инженер
Форма обучения	очная
Срок освоения ОПОП ВО	5 лет

## 1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Спортивные и подвижные игры»: 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.ДВ.01.02 «Спортивные и подвижные игры» относится к элективным курсам по физической культуре и спорту 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	ИД-1 <sub>ук-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИД-2 <sub>ук-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной

## В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СТУДЕНТ ДОЛЖЕН

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), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

### 4. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. **Форма промежуточной аттестации зачет.**

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам		
		2 семестр	3 семестр	4 семестр
Контактная работа (всего)	198,4	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)	0,4	0,2	0,2	-
Самостоятельная работа студента (СР) (всего)	129,6	39,8	47,8	42
В том числе:	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-	-
	КР	-	-	-
<i>Другие виды СРС:</i>	-	-	-	-
Реферативная работа	-	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	11,6	3,8	3,8	4
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	82	24	32	26
Самостоятельное изучение учебного материала	36	12	12	12
Форма промежуточной аттестации	зачет (З) *	-	зачет	зачет
	экзамен (Э) *	-	-	
Общая трудоемкость/ часов	328/198,4	110/70,2	110/62,2	108/66

Контактная работа	зач. ед.				
-------------------	----------	--	--	--	--

## 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	<i>Теоретический раздел</i> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2				2	4	Тестирование письменное
2	2	<i>Теоретический раздел</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			0.2	1.8	4	Тестирование письменное
3	2	<i>Методико-практический раздел</i> Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Планирование основной части занятия			4		8	12	Опрос Оценка проведения части занятия
4	2	Физическая подготовка			8		8	16	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
5	2	Легкая атлетика			8		4	12	
6	2	Подвижные игры			8		2	10	
7	2	Волейбол			8		4	12	
8	2	Баскетбол			8		4	12	
9	2	Мини-футбол			8		4	12	
10	2	Лыжная подготовка			8		2	10	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
11	2	<i>Контрольный раздел</i>			6			6	
		<b>Всего во 2 семестре</b>	<b>4</b>		<b>66</b>	<b>0.2</b>	<b>39.8</b>	<b>110</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	3	<i>Теоретический раздел</i> Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2			0.2	1.8	4	Тестирование письменное
13	3	<i>Теоретический раздел</i> Профессионально- прикладная физическая подготовка	2				2	4	Тестирование письменное
14	3	<i>Методико-практический раздел</i> Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Методы мышечной релаксации			4		8	12	Опрос Оценка проведения части занятия
15	3	Физическая подготовка			4		10	14	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
16	3	Легкая атлетика			8		6	14	
17	3	Подвижные игры			6		4	10	
18	3	Волейбол			8		4	12	
19	3	Баскетбол			8		4	12	
20	3	Мини-футбол			8		4	12	
21	3	Настольный теннис			4		2	6	
22	3	Стрельба			4		2	6	
23	3	<i>Контрольный раздел</i>			4			4	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
		<b>Всего в 3 семестре</b>	<b>4</b>		<b>58</b>	<b>0.2</b>	<b>47.8</b>	<b>110</b>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	4	<i>Методико-практический раздел</i> Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий			4		8	12	Опрос Оценка проведения части занятия
25	4	Физическая подготовка			4		4	8	Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта
26	4	Легкая атлетика			10		4	14	
27	4	Подвижные игры			6		2	8	
28	4	Волейбол			8		8	16	
29	4	Баскетбол			8		8	16	
30	4	Мини-футбол			8		6	14	
31	4	Лыжная подготовка			12		2	14	
32	4	<i>Контрольный раздел</i>			6			6	Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности
		<b>Всего в 4 семестре</b>			<b>66</b>		<b>42</b>	<b>108</b>	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>		<b>190</b>	<b>0.4</b>	<b>129.6</b>	<b>328</b>	

## 5.2 Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий	Всего часов
1	2	3	4	5
1	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
2	2	Планирование основной части занятия	Самостоятельное проведение части занятия	2
3	2	Физическая подготовка	Развитие необходимых физических качеств - общей и скоростной выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей	8
4	2	Легкая атлетика	Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений. Бег на средние дистанции. Спринтерский бег	8
5	2	Подвижные игры	Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой Подвижные игры в занятиях баскетболом	8
6	2	Волейбол	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками Учебная игра	8
7	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	8
8	2	Мини-футбол	Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Учебная игра	8
9	2	Лыжная подготовка	Техника классических лыжных ходов. Техника одновременного двушажного конькового хода. Бег на лыжах на дистанциях 1-8 км	8
10	2	Контрольный раздел	Лыжная подготовка. Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания). Силовая гимнастика. Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости)	6
<b>Всего во 2 семестре</b>				<b>66</b>

1	2	3	4	5
11	3	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности	Самостоятельное проведение части занятия	2
12	3	Методы мышечной релаксации	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц. Физическая рекреация	2
13	3	Физическая подготовка	Развитие необходимых физических качеств: общей выносливости, скоростно-силовых качеств	4
14	3	Легкая атлетика	Техника беговых упражнений. Техника спринтерского бега. Техника низкого и высокого старта. Прыжковые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой (марш-бросок). Оздоровительный бег (ЧСС 130-150)	8
15	3	Подвижные игры	Подвижные игры для развития быстроты. Подвижные игры для развития силы. Подвижные игры для развития координационных способностей	6
16	3	Волейбол	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Атакующий удар. Учебная игра	8
17	3	Баскетбол	Совершенствование технических элементов баскетбола: - ведение и передачи мяча - ведение и передачи мяча - бросок мяча в корзину после ведения - штрафной бросок Учебная игра: 2x2; 3x3, 5x5	8
18	3	Мини-футбол	Остановка мяча стопой, голенью, бедром. Обводка мяча. Штрафной удар. Учебная игра	8
19	3	Настольный теннис	Отработка технических элементов: стойки, перемещения, подача, приём подач, «подрезка» справа, слева, учебная игра	4
20	3	Стрельба	Совершенствование элементов стрельбы: изготовка, прицеливание, нажатие спускового крючка. Тренировка на кучность стрельбы. Тренировка на результат	4
21	3	Контрольный раздел	Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания). Силовая гимнастика. Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости). Стрелковая подготовка	4
<b>Всего в 3 семестре</b>				<b>58</b>

1	2	3	4	5
22	4	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния	Контроль показателей физического развития (антропометрических показателей) Контроль показателей функционального состояния основных жизнеобеспечивающих систем	2
23	4	Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	Самостоятельное проведение части занятия	2
24	4	Физическая подготовка	Развитие необходимых физических качеств: гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств	4
25	4	Легкая атлетика	Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190)	10
26	4	Подвижные игры	Подвижные игры в занятиях волейболом Игры-эстафеты	6
27	4	Волейбол	Блокирование. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебная игра	8
28	4	Баскетбол	Совершенствование тактических действий в защите и нападении Подвижные игры с элементами баскетбола Учебная игра: стритбол, 2x2 в одну корзину	8
29	4	Мини-футбол	Тактика групповых действий в нападении, в полузащите, в защите. Учебная игра	8
30	4	Лыжная подготовка	Техника конькового хода. Техника спусков и подъемов на лыжах. Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км	12
31	4	Контрольный раздел	Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания). Силовая гимнастика. Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости)	6
<b>Всего в 4 семестре</b>				<b>66</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>190</b>

### 5.3 Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовых проектов (работ) не предусмотрено.

#### 5.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1	2	<i>Теоретический раздел</i> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельное изучение учебного материала по темам, подготовка к тестированию	3.8
2	2	Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	Самостоятельное изучение учебного материала по методике развития физических качеств	4
3	2	Планирование основной части занятия	Самостоятельное изучение учебного материала по теме, разработка конспекта части занятия	4
4	2	Физическая подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала по теме, самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию необходимых физических качеств, подготовка к контрольным испытаниям	8
5	2	Легкая атлетика	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для укрепления мышц ног. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег по виражу, бег по прямой. Подготовка к контрольным испытаниям	4
6	2	Подвижные игры	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Подвижные игры в волейболе, баскетболе, легкой атлетике	2
7	2	Волейбол	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники приёма и передачи мяча	4
8	2	Баскетбол	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по овладению техникой владения мяча	4
9	2	Мини-футбол	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники ведения, бросков и передачи мяча	4
10	2	Лыжная подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала по теме	2
<b>Итого часов во 2 семестре:</b>				<b>39.8</b>

1	2	3	4	5
11	3	Теоретический раздел: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала по темам, подготовка к тестированию	3.8
12	3	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности	Самостоятельное изучение учебного материала по методике занятий физическими упражнениями кондиционной направленности	4
13	3	Методы мышечной релаксации	Самостоятельное изучение учебного материала, разработка комплекса упражнений для мышечной релаксации	4
14	3	Физическая подготовка	Самостоятельные занятия физическими упражнениями для развития физических качеств, подготовка к контрольным испытаниям	10
15	3	Легкая атлетика	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150), подготовка к контрольным испытаниям	6
16	3	Подвижные игры	Самостоятельное изучение учебного материала. Подвижные игры для развития физических качеств	4
17	3	Волейбол	Самостоятельное изучение учебного материала. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию владения мячом: верхняя прямая подача; прием мяча после подачи; атакующий удар	4
18	3	Баскетбол	Самостоятельное изучение учебного материала. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов баскетбола: ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину после ведения; штрафной бросок	4
19	3	Мини-футбол	Самостоятельное изучение учебного материала. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию владения мячом: остановка мяча, стопой, голенью, бедром. Обводка. Удары стопой	2
20	3	Стрельба	Самостоятельное изучение учебного материала	4
21	3	Настольный теннис	Самостоятельное изучение учебного материала. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов: стойки, перемещения, подача, приём подач	2
<b>Итого часов в 3 семестре</b>				<b>47.8</b>

1	2	3	4	5
22	4	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельное измерение показателей самоконтроля	4
23	4	Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельная разработка плана самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	4
24	4	Физическая подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию необходимых физических качеств, подготовка к контрольным испытаниям	4
25	4	Легкая атлетика	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств, подготовка к контрольным испытаниям	4
26	4	Подвижные игры	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Составление конспекта проведения игровых эстафет на занятиях по волейболу	2
27	4	Волейбол	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов волейбола и развитию специальных качеств волейболиста	8
28	4	Баскетбол	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов баскетбола и развитию специальных качеств баскетболиста	8
29	4	Мини-футбол	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов мини-футбола и развитию специальных качеств футболиста	6
30	4	Лыжная подготовка	Самостоятельное изучение учебного материала по теме	2
<b>Итого часов в 4 семестре</b>				<b>42</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>130</b>

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

1. 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. 111 : 50-00.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций для студентов с.-х. вузов / Антонов М.Ф.; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - Кострома : КГСХА, 2010. 1 электрон. опт. диск. - (Учебники и учебные пособия для студентов вузов)
3. 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).
4. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общей физической подготовкой [Текст]: учеб.-метод. пособие для студентов 1 - 3 курсов всех спец. очной формы обучения / Якунин Ю.И. ; Караваево: Костромская ГСХА, 2017.- 38 с.
5. Методика развития гибкости [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов специальной и основной медицинской группы всех специальностей / Костромская ГСХА, каф. физического воспитания и спорта; Дрепелев Р.А. Дрепелева О.П. // Учебно-методические издания факультета ветеринарной медицины и зоотехнии. - КГСХА, 2014 - Электрон. дан. (1 файл).
6. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb>, требуется регистрация
7. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49 с.
8. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49
9. Физическая культура [Текст]: курс лекций для с.-х. вузов / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта; Антонов М.Ф. - Кострома : КГСХА, 2006. - 122 с.
10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Б.Р. Голощапов - 7-е изд., стереотип - М.: Академия, 2010. - 320 с.
11. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов / Курамшин Ю.Ф., ред. - 2-е изд., испр. - М. Советский Спорт, 2004. - 464 с.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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).

17. 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

18. 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

19. 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

20. 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 №44 от 14.02.2020, 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 SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational
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	

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 SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational. SunRav TestOfficePro
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/специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства, направленность Тракторы и автомобили.

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

Заведующий кафедрой физической культуры  
и спорта Якунин Ю.И.