

СОГЛАСОВАНО
Председатель методической
комиссии

Алексей
Сергеевич
Яблоков

Подписано цифровой
подписью: Алексей
Сергеевич Яблоков
Дата: 2024.09.10
15:25:35 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по научно-
исследовательской работе/Декан

Николай
Александрович
Климов

Подписано цифровой
подписью: Николай
Александрович Климов
Дата: 2024.09.11 15:26:00
+03'00'

Рабочая программа дисциплины (модуля) Физическая культура

Специальность 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Квалификация выпускника программист

Форма обучения очная

Срок освоения ППССЗ 3 года 10 месяцев

На базе основное общее образование

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Дрепелева Олеся Павловна; к.п.н., доцент, Дрепелев Роман Анатольевич

Олеся Павловна Дрепелева Подписано цифровой подписью: Олеся Павловна Дрепелева
Дата: 2024.09.06 17:04:42 +03'00'

Роман Анатольевич Дрепелев Подписано цифровой подписью: Роман Анатольевич
Дрепелев
Дата: 2024.09.06 17:05:02 +03'00'

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547)

составлена на основании учебного плана:

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2024 протокол № 7

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

«СПО-Физическая культура и спорт»

Протокол от 06.09.2024 г. № 1

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

Юрий
Иванович
Якунин Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.09.06
08:24:47 +03'00'

Рассмотрено на заседании Методической комиссии "Электроэнергетический факультет",
протокол № 7 от 10.09.2024 0:00:00

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цели: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи: - Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
 - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
 - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОГСЭ.ДВ.011681943
-------------------	-------------------

2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
-----	---

2.1.1	ОУП.09 Физическая культура
-------	----------------------------

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде****Знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

Владеть:

- навыками организации работы коллектива и команды; - навыками взаимодействия с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**Знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
 - средства профилактики перенапряжения.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

Владеть:

навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; навыками применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; - навыками использования средств профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен**3.1 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.

3.2 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.

3.3 Иметь навыки и (или) опыт деятельности:

выполнения физических упражнений отдельных видов спорта (бег, гимнастика, прыжки, лыжные гонки), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
Неделя	17		13		17		14		16		6 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	22	22	38	38	26	26	36	36	24	24	20	20	166	166
Итого ауд.	22	22	38	38	26	26	36	36	24	24	20	20	166	166
Контактная работа	22	22	38	38	26	26	36	36	24	24	20	20	166	166
Итого	22	22	38	38	26	26	36	36	24	24	20	20	166	166

4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Примечание
	Раздел 1. Методико-практические занятия					
1.1	Методы самоконтроля за функциональным состоянием /Тема/	3	0			
1.2	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнения нагрузки разной интенсивности.	3	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.2Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6	

	Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба. /Пр/					
1.3	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня. /Пр/	3	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.2Л3.3 Л3.4 Л3.6	
1.4	Методика составления и проведения части занятия /Тема/	5	0			
1.5	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия. /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.7Л2.2	
1.6	Методика составления и проведения части занятия. /Тема/	7	0			
1.7	Составление конспекта части занятия. Проведение части занятия с группой. /Пр/	7	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.2	
	Раздел 2. Практические занятия					
2.1	Баскетбол /Тема/	5	0			
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП): развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости. /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.5Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8	
2.3	Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.5 Л1.8Л3.6 Л3.8	

	правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе. /Пр/					
2.4	Легкая атлетика /Тема/	3	0			
2.5	Развитие необходимых физических качеств. Упражнения для укрепления ног. Беговые и прыжковые упражнения. /Пр/	3	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.6Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8	
2.6	Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.6Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.8	
2.7	Обучение технике оздоровительного и кроссового бега. Бег в сочетании с ходьбой. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150). Кроссовый бег (ЧСС 140-160). Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190). /Пр/	3	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.6Л3.3 Л3.6 Л3.8	
2.8	Лыжная подготовка /Тема/	4	0			
2.9	Обучение технике лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска и подъема на лыжах. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.4Л3.1	
2.10	Совершенствование техники передвижения на лыжах на различных рельефах местности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции в переменном режиме. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.4Л3.1	
2.11	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы	4	8	ОК 04. ОК 08.	Л1.4Л3.1	

	тактики в лыжных гонках. /Пр/					
2.12	Волейбол /Тема/	7	0			
2.13	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты реакции, ловкости. /Пр/	7	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.3Л3.4 Л3.6	
2.14	Стойки, перемещения, исходные положения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Атакующий удар. Прием мяча после атакующего удара. Блокирование. /Пр/	7	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.3Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7	
2.15	Легкая атлетика /Тема/	4	0			
2.16	Развитие необходимых физических качеств. Упражнения для укрепления ног. Беговые и прыжковые упражнения. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.6Л3.7 Л3.8	
2.17	Прыжки в длину с места или прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8	
2.18	Футбол /Тема/	4	0			
2.19	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости. /Пр/	4	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8	
2.20	Техника ведения мяча	4	4	ОК 04.	Л1.8Л3.4	

	наружной, внутренней частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной частью стопы. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки игрока. Техника удара по мячу внутренней, прямым подъемом и стопы и головой. /Пр/			ОК 08.	ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.8	
2.21	Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового ударов. Выбрасывание мяча из-за боковой, построение стенки, спорный мяч. /Пр/	4	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.8ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.8	
2.22	Легкая атлетика /Тема/	5	0			
2.23	Развитие необходимых физических качеств. Упражнения для укрепления ног. Беговые и прыжковые упражнения. /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.8	
2.24	Бег в сочетании с ходьбой. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150). Кроссовый бег (ЧСС 140-160). Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190). /Пр/	5	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8ЛЗ.3 ЛЗ.4 ЛЗ.5 ЛЗ.6 ЛЗ.8	
2.25	Баскетбол /Тема/	6	0			
2.26	Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе. /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8	
2.27	Обучение технике различных способов броска мяча в корзину. Техника выполнения штрафного броска. /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8	

2.28	Совершенствование тактических взаимодействий: в нападении (индивидуальное, групповое, командное); защите: (индивидуальное, групповое, командное). /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8	
2.29	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8	
2.30	Лыжная подготовка /Тема/	6	0			
2.31	Обучение техники лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска и подъема на лыжах. /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.1	
2.32	Совершенствование техники передвижения на лыжах на различных рельефах местности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции в переменном режиме. /Пр/	6	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л3.1	
2.33	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. /Пр/	6	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.1Л3.1	
2.34	Общефизическая подготовка /Тема/	7	0			
2.35	Развитие физических качеств: общей выносливости, силовой выносливости; силы, гибкости, быстроты, координированности, скоростно-силовых способностей. /Пр/	7	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8	
2.36	Лыжная подготовка /Тема/	8	0			

2.37	Совершенствование техники передвижения на лыжах на различных рельефах местности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции в переменном режиме. /Пр/	8	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.1	
2.38	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. /Пр/	8	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.1	
2.39	Общефизическая подготовка /Тема/	8	0			
2.40	Развитие физических качеств: общей выносливости, силовой выносливости; силы, гибкости, быстроты, координированности, скоростно-силовых способностей. /Пр/	8	4	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8	
2.41	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. /Пр/	8	2	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8	
	Раздел 3. Контрольные занятия					
3.1	Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/	3	0			
3.2	Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Бег 30 м, 100 м, 200 м Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки)	3	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.9 Л1.10Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8	

	Прыжок в длину с места Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки) Поднимание ног в висе (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3x10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта /Пр/					
3.3	Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/	4	0			
3.4	Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Бег 30 м, 100 м, 200 м Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки) Прыжок в длину с места Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки) Поднимание ног в висе (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3x10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта. /Пр/	4	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.9 Л1.10Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8	
3.5	Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/	5	0			
3.6	Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Бег 30 м, 100 м, 200 м Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), марш-бросок 5 км (юноши), 3	5	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8	

	км (девушки) Прыжок в длину с места Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки) Поднимание ног в висе (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3x10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта /Пр/					
3.7	Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/	6	0			
3.8	Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Бег 30 м, 100 м, 200 м Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки) Прыжок в длину с места Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки) Поднимание ног в висе (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3x10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта /Пр/	6	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8	
3.9	Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/	7	0			
3.10	Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Бег 30 м, 100 м, 200 м Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши),	7	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8	

	<p>марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки) Прыжок в длину с места Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки) Поднимание ног в висе (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3x10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта /Пр/</p>					
3.11	<p>Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/</p>	8	0			
3.12	<p>Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Бег 30 м, 100 м, 200 м Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки) Прыжок в длину с места Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки) Поднимание ног в висе (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3x10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта /Пр/</p>	8	6	ОК 04. ОК 08.	Л1.8Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>. – Режим доступа: по подписке.
2. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре : методические рекомендации для студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена (СПО) специальностей 07.02.01 Архитектура, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 35.02.15 Кинология, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, 43.02.05 Флористика / Кривошеева В. Б., сост. ; Костромская ГСХА. Кафедра физической культуры и спорта. - Караваево : Костромская ГСХА, 2021. - 40 с. - Текст : электронный. - URL: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb/books/metod/M21_3743.pdf. - Режим доступа: для авториз. пользователей. - М121.1.
3. Физическая культура / Антонов М.Ф., сост. - Кострома: КГСХА, 2010. - Изд. 2-е перераб. - 158 с.
4. Антонов М.Ф. Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте. - Караваево: КГСХА, 2014. - 76с.
5. Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости. - Караваево: КГСХА, 2014. - 38с.
6. Кривошеева В.Б. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой. - Кострома: КГСХА, 2007. - 34 с.
7. Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов. - Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с.
8. Говоркова Л.А. Степ-аэробика в системе физической подготовки студентов . - Кострома: КГСХА, 2012. - 18 с.
9. Ю.И. Якунин. Начальная стрелковая подготовка. -Кострома: КГСХА, 2008. - 46 с.
10. О.Н. Токмакова, В.Б. Кривошеева, Н.А. Фролов и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с.
11. Кривошеева В.Б. Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры. - Кострома: КГСХА, 2010. - 42 с.
12. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Решетников Н.В. [и др.]. - 14-е изд., исправ. - М : Академия, 2014. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование).
13. Теплов, В.И. Физиология питания : учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - Москва : 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.

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Антонов М.Ф.	Физическая культура: курс лекций по физическому воспитанию для студентов с.-х. вузов	Кострома: КГСХА, 2006
ЛП.2	Кривошеева В.Б.	Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры: метод. рекомендации для студентов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2010
ЛП.3	Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта	Методика обучения технике и тактике игры в волейбол: метод. рекомендации для студентов 1 - 3 курсов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2012
ЛП.4	Кривошеева В. Б.	Льжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
ЛП.5	Кудрякова И. В.	Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол: метод. рекомендации по выполнению курсовой работы для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной, заочной и очно-заочной форм обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
ЛП.6	Токмакова О. Н.	Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2020
ЛП.7	Кривошеева В. Б.	Общеразвивающие упражнения на занятиях физической культурой: методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки по дисциплине «Общая физическая подготовка»	Караваево: Костромская ГСХА, 2020
ЛП.8	Филиппова Ю. С.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	Москва: ИНФРА-М, 2023
ЛП.9	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г.	Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для СПО	Санкт-Петербург: Лань, 2023

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.10	Бобков В. В.	Организационно-методические особенности подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО в вузе: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе: метод. рекомендации для обучающихся СПО всех специальностей	Караваево: Костромская ГСХА, 2015
Л2.2	Якунин Ю. И.	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для обучающихся I-III курсов всех специальностей СПО	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Антонов М.Ф.	Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов	Кострома: КГСХА, 2010
Л3.2	Токмакова О.Н.	Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: метод. рекомендации для студентов I-II курсов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2009
Л3.3	Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта	Методика развития гибкости: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов специальной и основной медицинской группы всех специальностей	Караваево: Костромская ГСХА, 2014
Л3.4	Дрепелев Р. А.	Общая физическая подготовка : Методики развития координационных способностей. Общие положения: метод. рекомендации для студентов 1-3 курса всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2019
Л3.5	Дрепелев Р. А.	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	Караваево: Костромская ГСХА, 2020
Л3.6	Кривошеева В. Б.	Общая физическая подготовка. Развитие быстроты: методические рекомендации для студентов 1-2 курсов, обучающихся на всех специальностях и направлениях подготовки очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2020
Л3.7	Кривошеева В. Б., сост.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена (СПО) специальностей 07.02.01 Архитектура, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 35.02.15 Кинология, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, 43.02.05 Флористика	Караваево: Костромская ГСХА, 2021
Л3.8	Дрепелев Р. А.	Общие положения методики развития физического качества выносливость: методических рекомендаций по дисциплине «Общая физическая подготовка» для самостоятельной работы студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2022
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	Windows 7 Prof, Microsoft Office 2003 Std Microsoft Open License 64407027,47105956		
6.3.1.2	Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License		
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499		
6.3.1.4	Программное обеспечение "Антиплагиат"		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Электронная библиотека академии		
6.3.2.2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам		
6.3.2.3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU		

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
№ корпуса, № помещения и его площадь	Предназначение помещения	№ аудитории по техническому паспорту	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваяево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Зал адаптивной физической культуры	гимнастическая стенка,кардиотренажеры, танцевальный станок, гантели, медболы, гимнастические коврики
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваяево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Зал армрестлинга	Силовые тренажеры, штанки, гантели, столы для армспорта, гимнастическая стенка
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваяево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Зал фитнеса	Кардиотренажеры, степплатформы, бодибары, фитболы, гантели, гинастические коврики, танц.станок
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваяево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	спортивный зал игровой	Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гандбольные ворота, мячи, маты
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваяево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Тренажёрный зал	Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски