

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Волхонков Михаил Станиславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 2025.06.04 11:18:31  
Уникальный программный ключ:  
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

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

Экономический факультет

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель  
методической  
комиссии

Елена  
Владимировна  
Королёва

Подписано цифровой  
подписью: Елена  
Владимировна Королёва  
Дата: 2025.06.04 11:18:31  
+03'00'

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по научно-  
исследовательской  
работе/Декан

Надежда  
Александровна  
Середа

Подписано цифровой  
подписью: Надежда  
Александровна Середа  
Дата: 2025.06.11 11:19:00  
+03'00'

**БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки / Специальность	<u>38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)</u>
Направленность (профиль) / Специализация	
Квалификация выпускника	<u>бухгалтер</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок освоения ОПОП ВО	<u>2 года, 10 месяцев</u>

Общая	<u>0 З.ЕД.</u>
Часов по учебному	
в том числе:	<u>72</u>
аудиторные занятия	<u>70</u>
самостоятельная работа	<u>0</u>
часов на контроль	<u>2</u>

итг\_2025\_2026.plx

Программу составил(и):					
ФИО	Уч.звание	Степень	Должность	Кафедра	Подпись
Кривошеева Вера Борисовна	нет	нет	старший преподаватель	ФКиС	

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ) (приказ Минобрнауки России от 24.06.2024 г. № 437)

составлена на основании учебного плана:

38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)

утвержденного учёным советом вуза от 19.02.2025 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**«СПО-Физическая культура и спорт»**

Протокол от 22.04.2025 г. № 7

Заведующий кафедрой Якунин Юрий Иванович

Рассмотрено на заседании методической комиссии. Экономический факультет, протокол №3 от 04.06.2025

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Цели:

формирование у студентов готовности использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности, способности взаимодействовать и работать в коллективе и команде, проявлять самостоятельность в решении различных задач

### Задачи:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, морально-волевых и психологических качеств, укрепление индивидуального здоровья

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

Цикл (раздел) ОП:		СОО.01
2.1.0	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Физическая культура (школьный курс)		
2.2.0	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля)</b>	
Физическая культура		
Физическая культура		

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

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

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	17		23			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6	6	6	12	12
Практические	24	24	34	34	58	58
Итого ауд.	30	30	40	40	70	70
Контактная работа	30	30	40	40	70	70
Часы на контроль			2		2	
Итого	30	30	42	40	72	70

#### 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. Теоретический материал					
1.1	Физическая культура и спорт, как социальный феномен общества /Тема/	1	0			

1.2	Роль физической культуры в общекультурном , социальном и профессиональном развитии человека /Лек/	1	2		Л1.6 Л1.7 Э1	
1.3	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья /Тема/	1	0			
1.4	Основы здорового образа жизни обучающихся. Двигательная активность /Лек/	1	2		Л1.6 Л1.7 Э1	
1.5	Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  /Тема/	1	0			
1.6	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда . /Лек/	1	2		Л1.6 Э1	
	Раздел 2. Методико-практические занятия					
2.1	Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции. /Тема/	1	0			
2.2	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. /Пр/	1	2		Л1.6 Л1.7 Э1	
	Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия					
3.1	Спортивные и подвижные игры /Тема/	1	0			
3.2	Освоение основных приемов игры в волейболе и баскетболе. /Пр/	1	8		Л1.6 Л1.8 Э1	
3.3	Легкая атлетика /Тема/	1	0			
3.4	Развитие быстроты /Пр/	1	6		Л1.6 Л1.7 Э1	

3.5	Общая физическая подготовка /Тема/	1	0			
3.6	Развитие физических качеств. /Пр/	1	8		Л1.3 Л1.6Л2.1 Э1	
	Раздел 4. Теоретический материал					
4.1	Социально-биологические основы физической культуры. /Тема/	2	0			
4.2	Социальные основы физической культуры. Организм человека как саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся система /Лек/	2	2		Л1.6 Л1.7 Э1	
4.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Тема/	2	0			
4.4	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.6 Л1.8 Э1	
4.5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Тема/	2	0			
4.6	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.6 Э1	
	Раздел 5. Методико-практические занятия					
5.1	Методика составления и проведения подготовительной части занятия /Тема/	2	0			
5.2	Составление комплекса общеразвивающих физических упражнений. Проведение подготовительной части занятия с группой. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.3 Л1.6 Э1	
	Раздел 6. Учебно-тренировочные занятия					
6.1	Спортивные и подвижные игры /Тема/	2	0			
6.2	Волейбол. Баскетбол. Футбол. Настольный теннис /Пр/	2	8		Л1.6 Л1.7 Э1	
6.3	Легкая атлетика /Тема/	2	0			

6.4	Техника низкого старта. Бег на короткие отрезки. Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	2	8		Л1.5 Л1.6 Э1	
6.5	Лыжная подготовка /Тема/	2	0			
6.6	Обучение технике классических лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска и подъема на лыжах. /Пр/	2	8		Л1.4 Л1.6 Э1	
6.7	Общая физическая подготовка /Тема/	2	0			
6.8	Развитие физических качеств. /Пр/	2	6		Л1.6 Э1	
	Раздел 7. Контрольные занятия					
7.1	Контроль уровня развития физических качеств, степени овладения техникой физических упражнений /Тема/	2	0			
7.2	Тестирование по вопросам роли физической культуры в развитии человека, здорового образа жизни, методики развития основных физических качеств, правил командной работы. Контроль уровня развития физических качеств, степени овладения техникой физических упражнений /Пр/	2	2		Л1.5 Л1.6 Л1.7 Э1	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Токмакова О.Н.	Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: метод. рекомендации для студентов I-II курсов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2009
Л1.2	Кривошеева В.Б.	Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры: метод. рекомендации для студентов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2010

Л1.3	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
Л1.4	Кривошеева В. Б.	Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
Л1.5	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
Л1.6	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
Л1.7	Филиппова Ю. С.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	Москва: ИНФРА-М, 2023
Л1.8	Токмакова О.Н.	Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: метод. рекомендации для студентов I-II курсов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2009

### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	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

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Физическая культура для студентов СПО		
<b>6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства</b>			
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 – СтандартныйRussian Edition. 250-499		
<b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>			
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. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Название	Описание
Технология модульного обучения, технология поэтапного формирования компетенций	Обучение на основе выделения структурной единицы технологии обучения - модуля, который предстает логически завершенной частью содержания учебной дисциплины и включает в себя познавательные и профессиональные аспекты, усвоение которых оценивается с помощью соответствующей формы контроля знаний,



	умений, навыков. В результате овладения обучающимся модулем формируются логически связанные знания, умения, навыки. Объединение тем в модуль определяется общностью целей и задач, в то же время модуль должен соответствовать целям и задачам формирования планируемых компетенций и быть частью целостного процесса их формирования.
Технология личностно-ориентированного (развивающего) обучения	Обучение в рамках личностного подхода, при котором развитие личности рассматривается как цель, результат и главный критерий эффективности процесса обучения.
Технология информационно-коммуникативного обучения.	Обучение с опорой на работу обучающегося с информацией в условиях реализации адаптивных схем коммуникации педагога и обучающегося.

#### 8. МТО (оборудование и технические средства обучения)

№ ауд.	Назначение	Оборудование и ПО	Адрес	Вид
Зал адаптивной физической культуры	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	гимнастическая стенка, кардиотренажеры, танцевальный станок, гантели, медболы, гимнастические коврики	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Пр
Зал армрестлинга	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Силовые тренажеры, штанки, гантели, столы для армспорта, гимнастическая стенка	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Пр
Зал фитнеса	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Кардиотренажеры, степплатформы, бодибары, фитболы, гантели, гимнастические коврики, танц. станок	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Пр
Лыжная база	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	стеллажи для лыж, стеллажи для ботинок, лыжные палки, лыжи беговые, ботинки лыжные	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Пр

Открытый стадион	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Элементы полосы препятствий, беговая дорожка, спортплощадка, комплекс для воркаута, баскетбольные стойки, мини-футбольные ворота, скамейки	Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47	Пр
спортивный зал игровой	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	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 Караваево, ул Учебный городок, д 34	Пр
Стрелковый тир	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Мишенные установок, пневматические винтовки, мишени, столы, стулья, оружейные сейфы	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Пр
Тренажерный зал	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Пр
Спортивный зал эфак	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, гимнастические стенки, степплатформы, гантели, мячи, медболы, гимнастические коврики, скакалки	Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47	Ср
Актовый зал	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	стулья, столы, аудиоаппаратура	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Лек