

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.10.2024 18:38:19
Уникальный программный ключ:
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

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

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической
комиссии

Елена Владимировна Королёва
Подписано цифровой подписью:
Елена Владимировна Королёва
Дата: 2024.06.05 14:38:26 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по научно-
исследовательской
работе/Декан

Надежда Александровна Серёда
Подписано цифровой подписью:
Надежда Александровна Серёда
Дата: 2024.06.11 14:44:10 +03'00'

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура и спорт**

Квалификация **Бакалавр**
Форма обучения **очно-заочная**
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72
в том числе:	36
аудиторные занятия	36
самостоятельная работа	

Программу составил(и):

доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Якунин Юрий Иванович

Юрий
Иванович
Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
15:42:32 +03'00'

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) "Учетно-аналитические системы и аудит в цифровой экономике"

утвержденного учёным советом вуза от 20.03.2024 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

«Физическая культура и спорт»

Протокол от 23.04.2024 г. № 8

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

Юрий
Иванович
Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
15:42:45 +03'00'

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета , протокол № 3 от 05.06.2024 0:00:00

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель	Цель дисциплины: 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: 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 (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	1676708
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как
2.2.1	
2.2.2	
2.2.3	
2.2.4	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
---	---

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

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:

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:

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.

Распределение часов дисциплины по семестрам					
Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)				Итого
Неделя	17 4/6				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	Итого
Лекции	2	2	2	2	
Практические	34	34	34	34	
Итого ауд.	36	36	36	36	
Контактная работа	36	36	36	36	
Сам. работа	36	36	36	36	
Итого	72	72	72	72	

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 раздел					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/	1	0			
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/	1	2	УК-7	Л1.2 Э1 Э2	
1.3	Самостоятельное изучение теоретического материала по теме /Ср/	1	2	УК-7	Л1.2 Э2	
	Раздел 2. Методико-практический раздел					
2.1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. /Тема/	1	0			
2.2	Измерение ЧСС в состоянии покоя и во время нагрузки Виды отдыха между повторениями нагрузки в интервальной тренировке Объективные и субъективные показатели утомления /Пр/	1	2	УК-7	Л1.4 Л1.8 Э1 Э2	
2.3	Самостоятельное изучение методических материалов по теме /Ср/	1	2	УК-7	Л1.4 Л1.5 Э2 Э3	

2.4	Методика проведения подготовительной части занятия. /Тема/	1	0			
2.5	Спортивная терминология, исходные положения Подбор и дозировка упражнений в подготовительной части занятия Самостоятельное проведение подготовительной части занятия /Пр/	1	2	УК-7	Л1.2 Э1 Э2	
2.6	Самостоятельное изучение методических материалов по теме /Ср/	1	2	УК-7	Л1.2 Л1.5 Э3	
2.7	Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности /Тема/	1	0			
2.8	Обязательные контрольные испытания и виды по выбору Правила выполнения нормативов по силовой гимнастике Правила выполнения нормативов по легкой атлетике /Пр/	1	2	УК-7	Л1.8 Э1 Э2	
2.9	Самостоятельное изучение методических материалов по теме /Ср/	1	2	УК-7	Л1.7 Л1.8 Э3	
Раздел 3. Практический раздел						
3.1	Общая физическая подготовка /Тема/	1	0			
3.2	Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей /Пр/	1	6	УК-7	Л1.6 Л1.7 Л1.11 Э1 Э2	
3.3	Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей /Ср/	1	6	УК-7	Л1.4 Л1.7 Л1.11 Э2	
3.4	Легкая атлетика /Тема/	1	0			
3.5	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 /Пр/	1	6	УК-7	Л1.11 Э1 Э2 Э3	
3.6	Самостоятельные занятия по развитию необходимых физических качеств и овладению техники старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений. /Ср/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.4 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.14 Э3	
3.7	Стрельба из пневматической винтовки /Тема/	1	0			
3.8	Техника безопасности при стрельбе. Техника стрельбы из положения сидя с локтей. Стрельба на кучность. Стрельба на результат /Пр/	1	2	УК-7	Л1.3 Э1 Э2	
3.9	Техника безопасности при стрельбе. Техника стрельбы из положения сидя с локтей. /Ср/	1	4	УК-7	Л1.3 Э2	

3.10	Спортивные игры /Тема/	1	0			
3.11	Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. /Пр/	1	4	УК-7	Л1.5 Э1 Э2 Э3	
3.12	Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. Совершенствование техники. Игры. /Ср/	1	4	УК-7	Л1.13 Э3	
3.13	Силовая подготовка. Фитнес. /Тема/	1	0			
3.14	Шейпинг. Фитнес. Атлетическая гимнастика. /Пр/	1	4	УК-7	Л1.7 Э1 Э2	
3.15	Самостоятельное составление комплексов упражнений /Ср/	1	4	УК-7	Л1.5 Л1.7 Э3	
Раздел 4. Контрольный раздел..						
4.1	Контрольные занятия. /Тема/	1	0			
4.2	Легкоатлетические контрольные испытания. Силовая гимнастика Общая физическая подготовка. /Пр/	1	6	УК-7	Л1.9 Э1 Э2	
4.3	Подготовка к выполнению контрольных испытаний /Ср/	1	4	УК-7	Л1.2 Л1.5 Л1.14 Э2	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1		Легкая атлетика: Правила соревнований	Москва: Олимпия Пресс;Терра-Спорт, 2002
Л1.2	Антонов М.Ф.	Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов	Кострома: КГСХА, 2010
Л1.3	Якунин Ю.И.	Начальная стрелковая подготовка: учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей очной формы обучения	Кострома: КГСХА, 2008
Л1.4	Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта	Физическая культура: учеб.-метод. пособие для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2015
Л1.5	Якунин Ю. И.	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для обучающихся I-III курсов всех специальностей СПО	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
Л1.6	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
Л1.7	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
Л1.8	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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.9	Якунин Ю. И.	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для организации самостоятельной работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» обучающихся 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки	Караваево: Костромская ГСХА, 2020
Л1.10	Якунин Ю. И.	Легкая атлетика: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования (СПО) всех специальностей очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2022
Л1.11	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
Л1.12	Якунин Ю. И.	Легкая атлетика: методические рекомендации для студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования (СПО) всех специальностей очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2022
Л1.13	Овчинников В. П., ред.	Спортивные игры: теория избранного вида спорта: учебное пособие для вузов	Санкт-Петербург: Лань, 2024
Л1.14	Якунин Ю. И.	Легкая атлетика: методические рекомендации по дисциплине "Физическая культура" для студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования (СПО) всех специальностей очной формы обучения	Караваево: Костромская ГСХА, 2024

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1			
Э2	Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/С.В. Романова, Л.И.Слонимская. – Электронный текст. дан.(2,4 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 160 с. – 1 электрон. опт. диск пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN 978-5-4340-0326-1 http://pi.isu.ru/ru/about/departments/sport/docs/2022-2023/posobiya/Fizicheskaja-kultura-i-sport-jelektron.-ucheb.-posobie-19.pdf		
Э3	Физическая культура. Теоретические основы студенческого спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Б. Коломейцева ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 3,35 Мб ; 148 с. – Режим доступа: http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fiz-kulturateoreticheskie-osnovy-stud-sporta.pdf		

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	SunRav TestOfficePro
6.3.1.4	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Единое окно доступа к образовательным ресурсам
6.3.2.2	Реферативная база данных AGRIS
6.3.2.3	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»
6.3.2.4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6.3.2.5	Справочная Правовая система "КонсультантПлюс"
6.3.2.6	Электронная библиотека академии

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 Караваево, 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
Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Спортивный зал экфак	баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, гимнастические стенки, степплатформы, гантели, мячи, медболы, гимнастические коврики, скакалки
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Тренажёрный зал	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	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Зал фитнеса	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	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Актовый зал	стулья, столы, аудиоаппаратура
Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47	баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, гимнастические стенки, степплатформы, гантели, мячи, медболы, гимнастические коврики, скакалки	Спортивный зал экфак	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа

Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Стрелковый тир	Мишенные устанки, 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	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Тренажёрный зал	Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски