

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 13.09.2024 12:46:22

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6a81

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: 2024.06.05 15:05:50 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Надежда
Александровна
Середа

Подписано цифровой
подписью: Надежда
Александровна Середа
Дата: 2024.06.11 15:05:22 +03'00'

БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	СПО-Физическая культура и спорт
Квалификация	бухгалтер
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	70
аудиторные занятия	2
самостоятельная работа	

Программу составил(и):

нет, нет, старший преподаватель, Кривошеева Вера Борисовна _____

**Вера
Борисовна
Кривошеева**

Подписано цифровой
подписью: Вера
Борисовна
Кривошеева
Дата: 2024.04.23
12:56:29 +03'00'

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) (бухгалтер, специалист по налогообложению) (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 69)

составлена на основании учебного плана:

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования:
социально-экономический

утвержденного учёным советом вуза от 20.03.2024 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

«СПО-Физическая культура и спорт»

Протокол от 23.04.2024 г. № 7

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

**Юрий
Иванович
Якунин**

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
12:58:57 +03'00'

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета Экономический факультет, протокол № 3 от 04.06.2024 0:00:00

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель	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 ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	СОО.011674510
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Адаптивная физическая культура

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17		22			
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
Сам. работа			2	2	2	2
Итого	30	30	42	42	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 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	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.7 Л1.8 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	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.7 Л1.8 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	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.7 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	ОК СОО-08	Л1.7 Л1.8 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	ОК СОО-04 ОК СОО-08	Л1.7 Л1.9 Э1	
3.3	Легкая атлетика /Тема/	1	0			
3.4	Развитие быстроты /Пр/	1	6	ОК СОО-08	Л1.7 Л1.8 Э1	
3.5	Общая физическая подготовка /Тема/	1	0			
3.6	Развитие физических качеств. /Пр/	1	8	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.3 Л1.7Л2.1 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	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.7 Л1.8 Э1	
4.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Тема/	2	0			
4.4	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. /Лек/	2	2	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.1 Л1.2 Л1.7 Л1.9 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	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.1 Л1.7 Э1	

4.7	Изучение теоретического и методического материала по вопросам самоконтроля в занятиях физическими упражнениями /Ср/	2	2	ОК СОО-08	Л1.4 Л1.7 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	ОК СОО-01 ОК СОО-04	Л1.1 Л1.3 Л1.7 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	ОК СОО-04 ОК СОО-08	Л1.7 Л1.8 Э1	
6.3	Легкая атлетика /Тема/	2	0			
6.4	Техника низкого старта. Бег на короткие отрезки. Развитие скоростно-силовых качеств. /Пр/	2	8	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.6 Л1.7 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	ОК СОО-01 ОК СОО-08	Л1.5 Л1.7 Э1	
6.7	Общая физическая подготовка /Тема/	2	0			
6.8	Развитие физических качеств. /Пр/	2	6	ОК СОО-08	Л1.7 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	ОК СОО-01 ОК СОО-04 ОК СОО-08	Л1.6 Л1.7 Л1.8 Э1	

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
--	---------------------	----------	-------------------

	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	Якунин Ю. И.	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для обучающихся I-III курсов всех специальностей СПО	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
Л1.5	Кривошеева В. Б.	Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
Л1.6	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
Л1.7	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
Л1.8	Филиппова Ю. С.	Физическая культура: учебно-методическое пособие	Москва: ИНФРА-М, 2023
Л1.9	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		
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		
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем			
6.3.2.1	Справочная Правовая система "КонсультантПлюс"		
6.3.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU		
6.3.2.3	Единое окно доступа к образовательным ресурсам		
6.3.2.4	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	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 Караваево, 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 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 лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Лыжная база	стеллажи для лыж, стеллажи для ботинок, лыжные палки, лыжи беговые, ботинки лыжные
Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российской 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	Открытый стадион	Элементы полосы препятствий, беговая дорожка, спортплощадка, комплекс для воркаута, баскетбольные стойки, мини-футбольные ворота, скамейки
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
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 установки, пневматические винтовки, мишени, столы, стулья, оружейные сейфы

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