

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 27.08.2024 12:50:35

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6e81

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

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель методической  
комиссии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по научно-  
исследовательской  
работе/Декан

**Физическая культура и спорт**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура и спорт**

Квалификация **Бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72
в том числе:	72
аудиторные занятия	0
самостоятельная работа	

Программу составил(и):

*доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Якунин Юрий Иванович* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия (приказ Минобрнауки России от 26.07.2017 г. № 699)

составлена на основании учебного плана:

35.03.04 Агрономия

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

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета , протокол № 5 от 04.06.2024 0:00:00

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

<b>Цель</b>	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:		1674223
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 р на курсе>)	1 (1.1)				Итого
Неделя	17 2/6				
Вид занятий	УП	РП	УП		РП
Лекции	4	4	4	4	
Практические	68	68	68	68	
Итого ауд.	72	72	72	72	
Контактная работа	72	72	72	72	
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	Л1.1 Э1	
1.3	Социально–биологические основы физической культуры /Тема/	1	0			
1.4	Социально–биологические основы физической культуры /Лек/	1	2	УК-7	Л1.1	
	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	Л1.3 Л1.7	

2.3	Методика проведения подготовительной части занятия. /Тема/	1	0			
2.4	Спортивная терминология, исходные положения Подбор и дозировка упражнений в подготовительной части занятия Самостоятельное проведение подготовительной части занятия /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1	
2.5	Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности /Тема/	1	0			
2.6	Обязательные контрольные испытания и виды по выбору Правила выполнения нормативов по силовой гимнастике Правила выполнения нормативов по легкой атлетике /Пр/	1	2	УК-7	Л1.7	
<b>Раздел 3. Практический раздел</b>						
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	14	УК-7	Л1.5 Л1.6 Л1.9 Э2	
3.3	Легкая атлетика /Тема/	1	0			
3.4	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	12	УК-7	Л1.9	
3.5	Стрельба из пневматической винтовки /Тема/	1	0			
3.6	Техника безопасности при стрельбе. Техника стрельбы из положения сидя с локтей. Стрельба на кучность. Стрельба на результат /Пр/	1	4	УК-7	Л1.2	
3.7	Спортивные игры /Тема/	1	0			
3.8	Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. /Пр/	1	12	УК-7	Л1.4 Э2	
3.9	Силовая подготовка. Фитнес. /Тема/	1	0			
3.10	Шейпинг. Фитнес. Атлетическая гимнастика. /Пр/	1	12	УК-7	Л1.6	
<b>Раздел 4. Контрольный раздел..</b>						
4.1	Контрольные занятия. /Тема/	1	0			
4.2	Легкоатлетические контрольные испытания. Силовая гимнастика Общая физическая подготовка. /Пр/	1	8	УК-7	Л1.8 Э1 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	Антонов М.Ф.	Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов	Кострома: КГСХА, 2010
Л1.2	Якунин Ю.И.	Начальная стрелковая подготовка: учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей очной формы обучения	Кострома: КГСХА, 2008
Л1.3	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
Л1.4	Якунин Ю. И.	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для обучающихся I-III курсов всех специальностей СПО	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
Л1.5	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
Л1.6	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
Л1.7	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	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
Л1.9	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

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

Э1	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
Э2	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

**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	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499
6.3.1.3	Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License
6.3.1.4	SunRav TestOfficePro

**6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

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

<b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>			
<b>№ корпуса, № помещения и его площадь</b>	<b>Предназначение помещения</b>	<b>№ аудитории по техническому паспорту</b>	<b>Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения</b>
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
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