

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 05.07.2025 11:48:45  
Уникальный программный ключ:  
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

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

Инженерно-технологический факультет

СОГЛАСОВАНО  
Председатель методической  
комиссии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по научно-  
исследовательской работе/Декан

Михаил  
Александрович  
Трофимов

Подписано цифровой  
подписью: Михаил  
Александрович Трофимов  
Дата: 2025.05.13 11:25:15  
+03'00'

Мария  
Александровна  
Иванова

Подписано цифровой  
подписью: Мария  
Александровна  
Иванова

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Специальность 23.02.07 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ

Квалификация выпускника специалист

Форма обучения очная

Срок освоения ППССЗ 3 года 10 месяцев

На базе основное общее образование

Программу составил(и):

*ст.преподаватель, Кудрякова Ирина Витальевна* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ (приказ Минобрнауки России от 02.07.2024 г. № 453)

составлена на основании учебного плана:

23.02.07 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕМОНТ АВТОТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ

утвержденного учёным советом вуза от 26.02.2025 протокол № 2

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**«СПО-Физическая культура и спорт»**

Протокол от 22.04.2025 г. № 8

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

Рассмотрено на заседании Методической комиссии "Инженерно-технологический факультет",  
протокол № 5 от 13.05.2025 0:00:00

| <b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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;<br>- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;<br>- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;<br>- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;<br>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. |                                                                                                                |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                |
| Цикл (раздел) ОП:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | СОО.011697625                                                                                                  |
| 2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Требования к предварительной подготовке обучающегося:                                                          |
| 2.1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |
| 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее: |
| 2.2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Адаптивная физическая культура                                                                                 |
| 2.2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Физическая культура                                                                                            |
| 2.2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Анатомия и физиология собак                                                                                    |
| 2.2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Иностранный язык в профессиональной сфере                                                                      |
| <b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |
| <b>ОК 01.:Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| <b><u>Знать:</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| <b><u>Уметь:</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |
| <b><u>Владеть:</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>3.1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Знать:</b>                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- структуру плана для решения задач;</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul> |                                                |
| <b>3.2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Уметь:</b>                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определять необходимые ресурсы;</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; 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.</li> </ul>                                                                                                                                              |                                                |
| <b>3.3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Иметь навыки и (или) опыт деятельности:</b> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>- реализовать составленный план;</li> <li>- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |

| Распределение часов дисциплины по семестрам |         |    |         |    |       |    |
|---------------------------------------------|---------|----|---------|----|-------|----|
| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>)      | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |    | Итого |    |
| Неделя                                      | 17      |    | 22      |    |       |    |
| Вид занятий                                 | УП      | РП | УП      | РП | УП    | РП |
| Лекции                                      | 6       | 6  | 6       | 6  | 12    | 12 |
| Практические                                | 17      | 17 | 41      | 41 | 58    | 58 |
| Итого ауд.                                  | 23      | 23 | 47      | 47 | 70    | 70 |
| Контактная работа                           | 23      | 23 | 47      | 47 | 70    | 70 |
| Часы на контроль                            |         |    | 2       | 2  | 2     | 2  |
| Итого                                       | 23      | 23 | 49      | 49 | 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               | 1              | 0     |             |                          |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |                  |          |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------|----------|--|
|     | как социальные феномены общества<br>/Тема/                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |                  |          |  |
| 1.2 | Основные понятия, связанные с физической культурой. Краткая история развития физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. /Лек/                                                                                                                       | 1 | 2 | ОК 08.           | Л1.7Л2.1 |  |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>/Тема/                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 |                  |          |  |
| 1.4 | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.<br>/Лек/ | 1 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.7Л2.1 |  |
| 1.5 | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества /Тема/                                                                                                                                                                                                               | 2 | 0 |                  |          |  |
| 1.6 | Олимпийское движение. Цели физической культуры в вузе. Физическая культура личности. Система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учебном заведении.<br>/Лек/                                                                                               | 2 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.7Л2.1 |  |
| 1.7 | Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>/Тема/                                                                                                                                                                                   | 2 | 0 |                  |          |  |
| 1.8 | Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в                                                                                                                                | 2 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.7Л2.1 |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |                  |          |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------|----------|--|
|      | <p>формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Активный отдых.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.</p> <p>/Лек/</p>                                                                                  |   |   |                  |          |  |
| 1.9  | <p>Психофизические основы учебного и Производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>/Тема/</p>                                                                                                                                                                  | 1 | 0 |                  |          |  |
| 1.10 | <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся по программе СПО.</p> <p>Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. /Лек/</p> | 1 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.7Л2.1 |  |
| 1.11 | <p>Психофизические основы учебного и Производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>/Тема/</p>                                                                                                                                                                  | 2 | 0 |                  |          |  |
| 1.12 | <p>Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.</p> <p>Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>                                                 | 2 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.7Л2.1 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                           |   |   |                            |                                    |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------|------------------------------------|--|
|     | /Лек/                                                                                                                                                                                                     |   |   |                            |                                    |  |
|     | Раздел 2. Методико-практические занятия                                                                                                                                                                   |   |   |                            |                                    |  |
| 2.1 | Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции<br>/Тема/                                                                                       | 1 | 0 |                            |                                    |  |
| 2.2 | Измерение частоты сердечных сокращений при выполнения нагрузки разной интенсивности.<br>Бег и ходьба в разном темпе.<br>Восстанавливающие физические упражнения.<br>Оздоровительный бег и ходьба.<br>/Пр/ | 1 | 1 | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.2Л2.2Л3.2 Л3.3<br>Л3.4 Л3.5     |  |
|     | Раздел 3. Практические занятия                                                                                                                                                                            |   |   |                            |                                    |  |
| 3.1 | Баскетбол /Тема/                                                                                                                                                                                          | 1 | 0 |                            |                                    |  |
| 3.2 | Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками<br>Техника ведения мяча правой, левой рукой.<br>/Пр/                                                                                                    | 1 | 1 | ОК 04.<br>ОК 08.           | Л1.5Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.8      |  |
| 3.3 | Игра по упрощенным правилам /Пр/                                                                                                                                                                          | 1 | 1 | ОК 04.<br>ОК 08.           | Л1.5<br>Л1.7Л3.1                   |  |
| 3.4 | Легкая атлетика /Тема/                                                                                                                                                                                    | 1 | 0 |                            |                                    |  |
| 3.5 | Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев.)<br>Развитие общей выносливости. /Пр/                                                                                                                                       | 1 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08.           | Л1.6Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.8 |  |
| 3.6 | Бег 100 м. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br>Техника выполнения беговых упражнений. /Пр/                                                                                | 1 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08.           | Л1.6Л3.2<br>Л3.3 Л3.5<br>Л3.8      |  |
| 3.7 | Техника выполнения прыжковых упражнений. /Пр/                                                                                                                                                             | 1 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08.           | Л1.6Л3.2<br>Л3.5 Л3.8              |  |

|      |                                                                       |   |   |                  |                                    |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------|---|---|------------------|------------------------------------|--|
| 3.8  | Лыжная подготовка /Тема/                                              | 2 | 0 |                  |                                    |  |
| 3.9  | Обучение технике классических лыжных ходов. /Пр/                      | 2 | 4 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.4Л3.1                           |  |
| 3.10 | Изучение техники конькового хода. /Пр/                                | 2 | 4 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.4Л3.1                           |  |
| 3.11 | Изучение техники спуска и подъема на лыжах. /Пр/                      | 2 | 4 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.4Л3.1                           |  |
| 3.12 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)<br><br>/Пр/ | 2 | 4 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.7Л3.1                           |  |
| 3.13 | Волейбол /Тема/                                                       | 2 | 0 |                  |                                    |  |
| 3.14 | Верхняя прямая подача. Подводящие и специальные упражнениями. /Пр/    | 2 | 4 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.3Л3.3<br>Л3.5                   |  |
| 3.15 | Нижняя прямая подача. Подводящие и специальные упражнениями. /Пр/     | 2 | 4 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.3Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.7      |  |
| 3.16 | Игра по упрощенным правилам. /Пр/                                     | 2 | 3 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.7                               |  |
| 3.17 | Легкая атлетика /Тема/                                                | 2 | 0 |                  |                                    |  |
| 3.18 | Бег 200 м, Повторный бег на отрезках 50-150 метров. /Пр/              | 2 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.6Л3.7<br>Л3.8                   |  |
| 3.19 | Бег 30 м. Техника низкого старта. Старты из разных ИП. /Пр/           | 2 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.1Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.8 |  |
| 3.20 | Бег 500 и 1000 м или марш-бросок 5 км (юн.) 3 км (дев.) /Пр/          | 2 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.7Л3.3<br>Л3.5 Л3.8              |  |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |                            |                                                    |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------------------------|----------------------------------------------------|--|
| 3.21 | Гимнастика /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 0 |                            |                                                    |  |
| 3.22 | Подтягивание на перекладине (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.). Общеразвивающие упражнения.<br>В висе поднимание ног до касания перекладины (юн.), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (дев.) /Пр/                                                                     | 1 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08.           | Л1.7Л3.2                                           |  |
| 3.23 | Общая физическая подготовка /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | 0 |                            |                                                    |  |
| 3.24 | Челночный бег 3х10 метров. Старты из разных ИП. Выполнение теста для определения гибкости Прыжок в длину с места /Пр/                                                                                                                                                                                           | 2 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08.           | Л1.7Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.6<br>Л3.7         |  |
|      | Раздел 4. Контрольные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |                            |                                                    |  |
| 4.1  | Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 0 |                            |                                                    |  |
| 4.2  | Оценка уровня физической и технической подготовленности /Пр/                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 6 | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.8<br>Л1.9Л3.3<br>Л3.4 Л3.5<br>Л3.7 Л3.8         |  |
| 4.3  | Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 0 |                            |                                                    |  |
| 4.4  | Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков:<br>Бег 30 м, 100 м, 200 м<br>Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши),<br>марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки)<br>Прыжок в длину с места | 2 | 6 | ОК 04.<br>ОК 08.           | Л1.8<br>Л1.9Л3.2<br>Л3.3 Л3.4<br>Л3.5 Л3.7<br>Л3.8 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                 |   |   |                  |           |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------------|-----------|--|
|     | Подтягивание (юноши)<br>Отжимание (девушки)<br>Поднимание ног в висе (юноши)<br>Отклонение туловища (девушки)<br>Челночный бег 3х10м<br>Тест на гибкость<br>Техника выполнения упражнений по видам спорта. /Пр/ |   |   |                  |           |  |
| 4.5 | Оценка уровня физической и технической подготовленности /ЗачётСОц/                                                                                                                                              | 2 | 2 | ОК 04.<br>ОК 08. | Л1.6 Л1.8 |  |

### 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](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     |
|------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Л1.1 | Антонов М.Ф.                                           | Физическая культура: курс лекций по физическому воспитанию для студентов с.-х. вузов                                           | Кострома: КГСХА, 2006 |
| 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 | Методика обучения технике и тактике игры в волейбол: метод. рекомендации для студентов 1 - 3 курсов всех специальностей        | Кострома: КГСХА, 2012 |

|                                         | Авторы, составители                                    | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Издательство, год                 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 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                                    | 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 |
| 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                                    | Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г.                          | Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для СПО                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Санкт-Петербург: Лань, 2023       |
| Л1.9                                    | Бобков В. В.                                           | Организационно-методические особенности подготовки студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО в вузе: учебное пособие для вузов                                                                                                                                                                                                                                           | Санкт-Петербург: Лань, 2024       |
| <b>6.1.2. Дополнительная литература</b> |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                   |
|                                         | Авторы, составители                                    | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Издательство, год                 |
| Л2.1                                    | Антонов М.Ф.                                           | Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кострома: КГСХА, 2010             |
| Л2.2                                    | 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 |
| <b>6.1.3. Методические разработки</b>   |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                   |
|                                         | Авторы, составители                                    | Заглавие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Издательство, год                 |
| Л3.1                                    | Антонов М.Ф.                                           | Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кострома: КГСХА, 2010             |
| Л3.2                                    | 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 |
| Л3.3                                    | 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 |
| Л3.4                                    | 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 |
| Л3.5                                    | 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 |
| Л3.6                                    | 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 |
| 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 |

| <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 – Стандартный Russian Edition. 250-499     |
| 6.3.1.4                                                                                                                | Программное обеспечение "Антиплагиат"                                              |
| <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                                         |

| <b>7. МТО (оборудование и технические средства обучения)</b>                                                                                                                                               |                                                                                               |                                                 |                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>№ корпуса,<br/>№ помещения и его<br/>площадь</b>                                                                                                                                                        | <b>Предназначение<br/>помещения</b>                                                           | <b>№ аудитории по<br/>техническому паспорту</b> | <b>Перечень оборудования<br/>(в т.ч. виртуальные<br/>аналоги) и технических<br/>средств обучения</b>                                       |
| 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 | 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 | 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 | 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 занятий лекционного типа                                     | Актальный зал        | стулья, столы, аудиоаппаратура                                                                                                                          |