

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической
комиссии

Алексей
Сергеевич
Яблоков

Подписано цифровой
подписью: Алексей
Сергеевич Яблоков
Дата: 2024.09.10
15:25:35 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по научно-
исследовательской работе/Декан

Николай
Александрович
Климов

Подписано цифровой
подписью: Николай
Александрович Климов
Дата: 2024.09.11 15:26:00
+03'00'

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПРЕДМЕТЫ

Физическая культура

Специальность 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Квалификация выпускника программист

Форма обучения очная

Срок освоения ППССЗ 3 года 10 месяцев

На базе основное общее образование

Программу составил(и):

ст. преподаватель, Дрепелева Олеся Павловна; к.п.н., доцент, Дрепелев Роман Анатольевич

Олеся Павловна Дрепелева Подписано цифровой подписью: Олеся Павловна Дрепелева
Дата: 2024.09.06 16:36:04 +03'00'

Роман Анатольевич Дрепелев Подписано цифровой подписью: Роман Анатольевич Дрепелев
Дата: 2024.09.06 16:36:36 +03'00'

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547)

составлена на основании учебного плана:

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

утвержденного учёным советом вуза от 30.08.2024 протокол № 7

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

«СПО-Физическая культура и спорт»

Протокол от 06.09.2024 г. № 1

Юрий

Иванович

Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.09.06
09:28:50 +03'00'

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

Рассмотрено на заседании Методической комиссии "Электроэнергетический факультет",
протокол № 7 от 10.09.2024 0:00:00

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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;
 - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
 - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|-------------------|------------|
| Цикл (раздел) ОП: | ОУП1681931 |
|-------------------|------------|

| | |
|-------|--|
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | Физическая культура (школьный курс) |
| 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 |

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

Знать:

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
- методы работы в профессиональной и смежных сферах;
- структуру плана для решения задач;
- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.

Уметь:

- 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.

Владеть:

- актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
- навыками реализации составленного плана;
- навыками оценки результатов и последствий своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).

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

Знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности.

Уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

Владеть:

- навыками организации работы коллектива и команды;
- навыками взаимодействия с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

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

Знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Уметь:

- 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.

Владеть:

- навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- навыками применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;
- навыками использования средств профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

ОК СОО-08:Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья профессиональной деятельности; методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Владеть:

- навыками использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:

- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
- методы работы в профессиональной и смежных сферах;
- структуру плана для решения задач;
- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

3.2 Уметь:

- 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; 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.

| | |
|--|--|
| 3.3 | Иметь навыки и (или) опыт деятельности: |
| <ul style="list-style-type: none"> - актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. | |

| Распределение часов дисциплины по семестрам | | | | | | |
|---|---------|----|---------|----|-------|----|
| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
| Неделя | 17 | | 22 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Практические | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |
| Итого | 36 | 36 | 36 | 36 | 72 | 72 |

| 4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | | | |
|---|--|----------------|-------|---|-----------------------------|------------|
| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература и эл. ресурсы | Примечание |
| | Раздел 1. Методико-практические занятия | | | | | |
| 1.1 | Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.2 | Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба. /Пр/ | 1 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.2Л2.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 | |
| | Раздел 2. Практические занятия | | | | | |
| 2.1 | Баскетбол /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 2.2 | Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками Техника ведения мяча правой, левой рукой. /Пр/ | 1 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.5Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 | |
| 2.3 | Игра по упрощенным правилам /Пр/ | 1 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.5 Л1.7Л3.1 | |
| 2.4 | Легкая атлетика /Тема/ | 1 | 0 | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|------------------------------------|--|
| 2.5 | Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев.) Развитие общей выносливости. /Пр/ | 1 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.6Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 | |
| 2.6 | Бег 100 м. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника выполнения беговых упражнений. /Пр/ | 1 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.6Л3.3 Л3.4 Л3.6 Л3.9 | |
| 2.7 | Техника выполнения прыжковых упражнений. /Пр/ | 1 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.6Л3.3 Л3.6 Л3.9 | |
| 2.8 | Лыжная подготовка /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 2.9 | Обучение технике классических лыжных ходов. /Пр/ | 2 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.4Л3.1 | |
| 2.10 | Изучение техники конькового хода. /Пр/ | 2 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.4Л3.1 | |
| 2.11 | Изучение техники спуска и подъема на лыжах. /Пр/ | 2 | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.4Л3.1 | |
| 2.12 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) /Пр/ | 2 | 6 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.7Л3.1 | |
| 2.13 | Волейбол /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 2.14 | Верхняя прямая подача. Подводящие и специальные упражнениями. /Пр/ | 2 | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.3Л3.4 Л3.6 | |
| 2.15 | Нижняя прямая подача. Подводящие и специальные упражнениями. /Пр/ | 2 | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.3Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 | |
| 2.16 | Игра по упрощенным правилам. /Пр/ | 2 | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.7 | |
| 2.17 | Легкая атлетика /Тема/ | 2 | 0 | | | |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|
| 2.18 | Бег 200 м, Повторный бег на отрезках 50-150 метров. /Пр/ | 2 | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.6Л3.8 Л3.9 | |
| 2.19 | Бег 30 м. Техника низкого старта. Старты из разных ИП. /Пр/ | 2 | 2 | ОК 01. ОК 04 ОК 08. ОК СОО-08. | Л1.1Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.9 | |
| 2.20 | Бег 500 и 1000 м или марш-бросок 5 км (юн.) 3 км(дев.) /Пр/ | 2 | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.7Л3.4 Л3.6 Л3.9 | |
| 2.21 | Гимнастика /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 2.22 | Подтягивание на перекладине (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.). Общеразвивающие упражнения. В висе поднимание ног до касания перекладины (юн.), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (дев.) /Пр/ | 1 | 4 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.7Л3.3 | |
| 2.23 | Фитнес (девушки) Силовые виды спорта (юноши) /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 2.24 | Техника базовых шагов Техника аэробной части занятия Комплекс упражнений для мышц верхних конечностей (техника) Комплекс упражнений для мышц спины (техника) /Пр/ | 1 | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.7Л3.2 Л3.5 Л3.7 Л3.8 Л3.10 | |
| 2.25 | Общая физическая подготовка /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 2.26 | Челночный бег 3x10 метров. Старты из разных ИП. Выполнение теста для определения гибкости Прыжок в длину с места /Пр/ | 2 | 2 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.7Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.7 Л3.8 | |
| | Раздел 3. Контрольные занятия | | | | | |
| 3.1 | Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/ | 1 | 0 | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|
| 3.2 | Оценка уровня физической и технической подготовленности /Пр/ | 1 | 6 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.8 Л1.9Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Л3.9 | |
| 3.3 | Оценка уровня физической и технической подготовленности /Тема/ | 2 | 0 | | | |
| 3.4 | Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Бег 30 м, 100 м, 200 м Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки) Прыжок в длину с места Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки) Поднимание ног в висе (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3x10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта. /Пр/ | 2 | 6 | ОК 01. ОК 04. ОК 08. ОК СОО-08 | Л1.8 Л1.9Л3.3 Л3.4 Л3.5 Л3.6 Л3.8 Л3.9 | |

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. - 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 |
| 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 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|---|-----------------------------------|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л2.1 | 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 |

6.1.3. Методические разработки

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---|--|-----------------------------------|
| ЛЗ.1 | Антонов М.Ф. | Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов | Кострома: КГСХА, 2010 |
| ЛЗ.2 | Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта | Степ-аэробика в системе физической подготовки студентов: метод. рекомендации для студентов 1 -3 курсов всех специальностей | Кострома: КГСХА, 2012 |
| ЛЗ.3 | 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 |
| ЛЗ.4 | 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 |
| ЛЗ.5 | 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 |
| ЛЗ.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 |
| ЛЗ.7 | 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 |

| | | | |
|-------|----------------------------|---|-----------------------------------|
| ЛЗ.8 | 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 |
| ЛЗ.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 |
| ЛЗ.10 | Ким Н.К., Дьяконов М.Б. | Фитнес: учебник | Москва: Советский Спорт, 2006 |

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 |
| 6.3.1.4 | Программное обеспечение "Антиплагиат" |

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

| | |
|---------|--|
| 6.3.2.1 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU |
| 6.3.2.2 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам |
| 6.3.2.3 | 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, гинастические коврики, танц.станок |

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