

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 2025.05.14 13:17:57
Уникальный программный ключ:
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

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

СОГЛАСОВАНО
Председатель методической
комиссии

Елена
Ивановна
Примакина

Подписано цифровой
подписью: Елена
Ивановна Примакина
Дата: 2025.05.14
13:17:57 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по научно-
исследовательской работе/Декан

Сергей
Валерьевич
Цыбакин

Подписано цифровой
подписью: Сергей
Валерьевич Цыбакин
Дата: 2025.05.14 14:11:51
+03'00'

Рабочая программа дисциплины (модуля)
БАЗОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Специальность 07.02.01 АРХИТЕКТУРА

Квалификация выпускника Архитектор

Форма обучения очная

Срок освоения ППССЗ 2 года 10 месяцев

На базе основное общее образование

Программу составил(и):

кпн, доцент, Токмакова Ольга Николаевна _____

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 АРХИТЕКТУРА (приказ Минобрнауки России от 09.11.2023 г. № 843)

составлена на основании учебного плана:

07.02.01 АРХИТЕКТУРА

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. № 7

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

Рассмотрено на заседании Методической комиссии "Архитектурно-строительный факультет",
протокол № 3 от 04.06.2025 0:00:00

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цели: формирование у студентов готовности использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности, способности взаимодействовать и работать в коллективе и команде, проявлять самостоятельность в решении различных задач

Задачи: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, морально-волевых и психологических качеств, укрепление индивидуального здоровья

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	СОО.011688690
-------------------	---------------

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	Физическая культура
-------	---------------------

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
-----	---------------

- роль физической культуры в общекультурном, социальном и профессиональном развитии человека;
- основы профессионально-прикладной физической культуры;
- средства и методы развития основных физических качеств,;
- основы здорового образа жизни;
- влияние средств физической культуры и образа жизни на здоровье и работоспособность человека

3.2	Уметь:
-----	---------------

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;;
- выбирать способы решения задач профессиональной деятельности с учетом индивидуальных особенностей развития и вида профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности

3.3	Иметь навыки и (или) опыт деятельности:
-----	------------------------------------------------

- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; опыт работы в команде;
- владеть техникой выполнения физических упражнений разной направленности, навыками их использования в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

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
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	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Примечание
	Раздел 1. Теоретический материал					
1.1	Физическая культура и спорт, как социальный феномен общества /Тема/	1	0			
1.2	Роль физической культуры в общекультурном , социальном и профессиональном развитии человека /Лек/	1	2		Л1.6 Л1.7 Э1	
1.3	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья /Тема/	1	0			
1.4	Основы здорового образа жизни обучающихся. Двигательная активность /Лек/	1	2		Л1.6 Л1.7 Э1	
1.5	Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Тема/	1	0			
1.6	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда . /Лек/	1	2		Л1.6 Э1	

	Раздел 2. Методико-практические занятия					
2.1	Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции. /Тема/	1	0			
2.2	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности /Пр/	1	2		Л1.6 Л1.7 Э1	
	Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия					
3.1	Спортивные и подвижные игры /Тема/	1	0			
3.2	Освоение основных приемов игры в волейболе и баскетболе /Пр/	1	6		Л1.6 Л1.8 Э1	
3.3	Легкая атлетика /Тема/	1	0			
3.4	Техника бега на короткие и длинные дистанции, техника высокого и низкого старта /Пр/	1	3		Л1.6 Л1.7 Э1	
3.5	Общая физическая подготовка /Тема/	1	0			
3.6	Развитие физических качеств /Пр/	1	6		Л1.3 Л1.6Л2.1 Э1	
	Раздел 4. Теоретический материал					
4.1	Социально-биологические основы физической культуры. /Тема/	2	0			
4.2	Социальные основы физической культуры. Организм человека как	2	2		Л1.6 Л1.7 Э1	

	саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся система /Лек/					
4.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Тема/	2	0			
4.4	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.6 Л1.8 Э1	
4.5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. /Тема/	2	0			
4.6	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.6 Э1	
	Раздел 5. Методико-практические занятия					
5.1	Методика составления и проведения подготовительной части занятия /Тема/	2	0			
5.2	Составление комплекса общеразвивающих физических упражнений. Проведение подготовительной части занятия с группой. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.3 Л1.6 Э1	
	Раздел 6. Учебно-тренировочные занятия					
6.1	Спортивные и подвижные игры /Тема/	2	0			
6.2	Техника и тактика игры в волейбол, баскетбол, футбол /Пр/	2	12		Л1.6 Л1.7 Э1	
6.3	Легкая атлетика /Тема/	2	0			
6.4	Бег на средние и длинные дистанции, челночный бег, спринт /Пр/	2	8		Л1.5 Л1.6 Э1	

6.5	Лыжная подготовка /Тема/	2	0			
6.6	Обучение технике классических лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска и подъема на лыжах /Пр/	2	10		Л1.4 Л1.6 Э1	
6.7	Общая физическая подготовка /Тема/	2	0			
6.8	Развитие физических качеств: быстроты, общей и силовой выносливости, гибкости /Пр/	2	7		Л1.6 Э1	
	Раздел 7. Контрольные занятия					
7.1	Контроль уровня развития физических качеств, степени овладения техникой физических упражнений /Тема/	2	0			
7.2	Тестирование по вопросам роли физической культуры в развитии человека, здорового образа жизни, методики развития основных физических качеств, правил командной работы. Контроль уровня развития физических качеств, степени овладения техникой физических упражнений /Пр/	2	2		Л1.5 Л1.6 Л1.7 Э1	
7.3	Контроль уровня развития физических качеств, степени овладения техникой физических упражнений /Тема/	2	0			
7.4	Проведение контрольных испытаний (тесты на гибкость, быстроту, общую и силовую выносливость, взрывную силу) /Зачёт СОц/	2	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.7 Л2.1 Л 3.1 Л3.2 Э1	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Токмакова О.Н.	Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: метод. рекомендации для студентов I-II курсов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2009
Л1.2	Кривошеева В.Б.	Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры: метод. рекомендации для студентов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2010
Л1.3	Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе: метод. рекомендации для обучающихся СПО всех специальностей	Караваево: Костромская ГСХА, 2015
Л1.4	Кривошеева В. Б.	Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
Л1.5	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
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	Токмакова О.Н.	Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности: метод. рекомендации для студентов I-II курсов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2009

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта	Методика развития гибкости: метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов специальной и основной медицинской группы всех специальностей	Караваево: Костромская ГСХА, 2014

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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
Л3.2	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

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Физическая культура для студентов СПО
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Windows 7 Prof, Microsoft Office 2003 Std Microsoft Open License 64407027,47105956
6.3.1.2	Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – СтандартныйRussian Edition. 250-499
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 Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно- практических занятий и занятий семинарского типа	Лыжная база	стеллажи для лыж, стеллажи для ботинок, лыжные палки, лыжи беговые, ботинки лыжные
Учебно-лабораторный корпус экономического факультета 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	спортивный зал игровой	Баскетбольные щиты, волебольная сетка, гимнастическая стенка, гандбольные ворота, мячи, маты

Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Стрелковый тир	Мишенные устанюки, пневматические винтовки, мишени, столы, стулья, оружейные сейфы
Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Тренажёрный зал	Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски
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 занятий лекционного типа	Актовый зал	стулья, столы, аудиоаппаратура