

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Волхонков Михаил Станиславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 2026.06.03 11:35:54  
Уникальный программный ключ:  
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

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

Экономический факультет

СОГЛАСОВАНО:

Председатель  
методической  
комиссии

Елена  
Владимировна  
Королёва

Подписано цифровой  
подписью: Елена  
Владимировна Королёва  
Дата: 2026.06.03 11:35:54  
+03'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-  
исследовательской  
работе/Декан

Надежда  
Александровна  
Середа

Подписано цифровой  
подписью: Надежда  
Александровна Середа  
Дата: 2026.06.10 11:36:40  
+03'00'

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

|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| Направление подготовки /   |                           |
| Специальность              | <u>38.03.01 Экономика</u> |
| Направленность (профиль) / |                           |
| Специализация              | <u>Финансы и кредит</u>   |
| Квалификация выпускника    | <u>Бакалавр</u>           |
| Форма обучения             | <u>очно-заочная</u>       |
| Срок освоения ОПОП ВО      | <u>4 года, 6 месяцев</u>  |

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| Общая                  | <u>2 З.ЕД.</u> |
| Часов по учебному      |                |
| в том числе:           | <u>72</u>      |
| аудиторные занятия     | <u>36</u>      |
| самостоятельная работа | <u>36</u>      |

| Программу составил(и):          |           |                                     |                                 |         |         |
|---------------------------------|-----------|-------------------------------------|---------------------------------|---------|---------|
| ФИО                             | Уч.звание | Степень                             | Должность                       | Кафедра | Подпись |
| Агафонов<br>Андрей<br>Романович |           | кандидат<br>педагогическ<br>их наук | и.о.<br>заведующего<br>кафедрой | ФКиС    |         |

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) "Финансы и кредит"  
утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2025 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
«»

Протокол от 08.06.2026 г. № 9

Заведующий кафедрой Агафонов Андрей Романович

Рассмотрено на заседании методической комиссии. Экономический факультет, протокол №46 от 15.06.2026

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

Цели:

Цель освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности специалиста сельского хозяйства.

Задачи:

Задачи дисциплины:

- осознать роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знать биологические и психолого-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- сформировать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

- овладеть системой знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизического благополучия, моральных качеств личности;

- приобрести качества и навыки профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускника к профессиональной деятельности;

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

Цикл (раздел) ОП:

Б1.О

**2.1.0 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- школьная программа предмета «Физическая культура»

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) |    |    |    | Итого |
|----------------------------------------|---------|----|----|----|-------|
| Неделя                                 | 17 2/6  |    |    |    |       |
| Вид занятий                            | УП      | РП | УП |    | РП    |
| Лекции                                 | 2       | 2  | 2  | 2  |       |
| Практические                           | 34      | 34 | 34 | 34 |       |
| Итого ауд.                             | 36      | 36 | 36 | 36 |       |
| Контактная работа                      | 36      | 36 | 36 | 36 |       |
| Сам. работа                            | 36      | 36 | 36 | 36 |       |
| Итого                                  | 72      | 72 | 72 | 72 |       |

#### 4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                       | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Примечание |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|
|             | Раздел 1. Теоретический раздел                                                                                                                  |                |       |             |                          |            |
| 1.1         | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка<br><br>/Тема/ | 1              | 0     |             |                          |            |

|     |                                                                                                                                                                                                                               |   |   |  |            |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------------|--|
| 1.2 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.<br><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов<br><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/ | 1 | 0 |  | Л1.1<br>Э1 |  |
| 1.3 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Тема/                                                                                                                                                        | 1 | 0 |  |            |  |
| 1.4 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента<br>- студенческий спорт.<br>/Лек/                                           | 1 | 2 |  | Л1.1       |  |
| 1.5 | Социально–биологические основы физической культуры /Тема/                                                                                                                                                                     | 1 | 0 |  |            |  |
| 1.6 | Социально–биологические основы физической культуры /Лек/                                                                                                                                                                      | 1 | 0 |  |            |  |
|     | Раздел 2. Практический раздел                                                                                                                                                                                                 |   |   |  |            |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |    |  |           |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|-----------|--|
| 2.1 | <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Измерение ЧСС в состоянии покоя и во время нагрузки</p> <p>Виды отдыха между повторениями нагрузки в интервальной тренировке</p> <p>Объективные и субъективные показатели утомления.</p> <p>Спортивная терминология, исходные положения</p> <p>Подбор и дозировка упражнений в подготовительной части занятия</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части занятия.</p> <p>Техника беговых упражнений</p> <p>Техника спринтерского бега</p> <p>Техника низкого и высокого старта</p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции</p> <p>Бег в сочетании с ходьбой</p> <p>Бег на выносливость</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общая физическая подготовка (легкая атлетика, лыжный спорт)</li> </ul> <p>/Тема/</p> | 1 | 0  |  |           |  |
| 2.2 | <p>- общая физическая подготовка (легкая атлетика, лыжный спорт)</p> <p>/Пр/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 14 |  | Л1.2 Л1.3 |  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |  |      |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|------|--|
| 2.3 | <p>Спортивная терминология, исходные положения</p> <p>Подбор и дозировка упражнений в подготовительной части занятия</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части занятия</p> <p>- спортивные игры (волейбол, футбол) /Тема/</p>                                                                                                                                                                                                               | 1 | 0 |  |      |  |
| 2.4 | <p>Спортивная терминология, исходные положения</p> <p>Подбор и дозировка упражнений в подготовительной части занятия</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части занятия</p> <p>/Пр/</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 4 |  | Л1.1 |  |
| 2.5 | <p>Спортивная терминология, исходные положения.</p> <p>Подбор и дозировка упражнений в подготовительной части занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части занятия.</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>- общей выносливости</p> <p>- силовой выносливости</p> <p>- взрывной силы</p> <p>- гибкости</p> <p>- быстроты</p> <p>- координационных возможностей.</p> <p>- дополнительные виды (гиревой спорт, аэробика); /Тема/</p> | 1 | 0 |  |      |  |
| 2.6 | <p>Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности. /Тема/</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 |  |      |  |

|      |                                                                                                                                                                     |   |    |  |                |  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--|----------------|--|
| 2.7  | Обязательные контрольные испытания и виды по выбору<br>Правила выполнения нормативов по силовой гимнастике<br>Правила выполнения нормативов по легкой атлетике /Пр/ | 1 | 6  |  | Л1.1 Л1.2 Л1.3 |  |
| 2.8  | Стрельба из пневматической винтовки /Тема/                                                                                                                          | 1 | 0  |  |                |  |
| 2.9  | Техника безопасности при стрельбе.<br>Техника стрельбы из положения сидя с локтей.<br>Стрельба на кучность. Стрельба на результат /Пр/                              | 1 | 10 |  | Л1.1 Л1.2 Л1.3 |  |
| 2.10 | Выполнение индивидуальных заданий /Ср/                                                                                                                              | 1 | 36 |  |                |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                    | Заглавие                                                                                                                                                     | Издательство, год                 |
|------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Л1.1 | Антонов М.Ф.                                           | Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов                                                                                                  | Кострома: КГСХА, 2010             |
| Л1.2 | Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта | Физическая культура: учеб.-метод. пособие для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения                | Караваево: Костромская ГСХА, 2015 |
| Л1.3 | 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 |

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Э1 | Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/С.В. Романова, Л.И.Слонимская. – Электронный текст. дан.(2,4 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 160 с. – 1 электрон. опт. диск пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN 978-5-4340-0326-1 |
| Э2 | Физическая культура. Теоретические основы студенческого спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Б. Коломейцева ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 3,35 Мб ; 148                                                                                                                                   |

#### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

|         |                                                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.1 | Windows 7 Prof, Microsoft Office 2003 Std Microsoft Open License 64407027,47105956 |
| 6.3.1.2 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – СтандартныйRussian Edition. 250-499      |
| 6.3.1.3 | Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License                                |

|                                                                                      |                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 6.3.1.4                                                                              | SunRav TestOfficePro                                |
| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b> |                                                     |
| 6.3.2.1                                                                              | Реферативная база данных AGRIS                      |
| 6.3.2.2                                                                              | Единое окно доступа к образовательным ресурсам      |
| 6.3.2.3                                                                              | Электронная библиотека академии                     |
| 6.3.2.4                                                                              | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU          |
| 6.3.2.5                                                                              | Электронно-библиотечная система издательства «Лань» |

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

| Название                                                      | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Технология личностно-ориентированного (развивающего) обучения | Обучение в рамках личностного подхода, при котором развитие личности рассматривается как цель, результат и главный критерий эффективности процесса обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Здоровьесберегающие технологии                                | основана на оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на занятиях. Когда ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. |
| Игровые                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Соревновательные                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 8. МТО (оборудование и технические средства обучения)

| № ауд.                 | Назначение                                                                                    | Оборудование и ПО                                                                                                                                       | Адрес                                                                                                                                                                                                      | Вид |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| спортивный зал игровой | Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гандбольные ворота, мячи, маты                                                           | Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34                                                                     | Пр  |
| Спортивный зал экфак   | Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, гимнастические стенки, степплатформы, гантели, мячи, медболы, гимнастические коврики, скакалки | Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47 | Пр  |
| Тренажерный зал        | Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | 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                                                                     | Пр  |

|                            |                                                                                                               |                                                                                                          |                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Зал<br>фитн<br>еса         | Учебные аудитории<br>для проведения<br>лабораторно-<br>практических занятий<br>и занятий<br>семинарского типа | Кардиотренажеры,<br>степплатформы, бодибары,<br>фитболы, гантели, гимнастические<br>коврики, танц.станок | Главный учебный корпус с<br>пятью подвалами и<br>девятью пристройкам<br>Костромская обл,<br>Костромской р-н, п<br>Караваево, ул Учебный<br>городок, д 34 | Пр  |
| Акто<br>вый<br>зал         | Учебные аудитории<br>для проведения<br>занятий лекционного<br>типа                                            | стулья, столы, аудиоаппаратура                                                                           | Главный учебный корпус с<br>пятью подвалами и<br>девятью пристройкам<br>Костромская обл,<br>Костромской р-н, п<br>Караваево, ул Учебный<br>городок, д 34 | Лек |
| Трен<br>ажёр<br>ный<br>зал | Учебные аудитории<br>для проведения<br>лабораторно-<br>практических занятий<br>и занятий<br>семинарского типа | Силовые тренажеры, штанги,<br>гантели, гири, диски                                                       | Главный учебный корпус с<br>пятью подвалами и<br>девятью пристройкам<br>Костромская обл,<br>Костромской р-н, п<br>Караваево, ул Учебный<br>городок, д 34 | Ср  |