

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.01.2025 15:24:57
Уникальный программный ключ:
40a6db1879d6a9ee29ec8e0ffb2f95e4614a0998

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

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической
КОМИССИИ

Елена Владимировна Королёва
Подписано цифровой подписью:
Елена Владимировна Королёва
Дата: 2024.06.05 16:44:25 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Надежда Александровна Серёда
Подписано цифровой подписью:
Надежда Александровна Серёда
Дата: 2024.06.11 16:45:07 +03'00'

Физическая культура и спорт
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физическая культура и спорт**

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

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

Программу составил(и):

доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Якунин Юрий Иванович

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 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) "Экономическая безопасность"
утвержденного учёным советом вуза от 20.03.2024 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

«Физическая культура и спорт»

Протокол от 23.04.2024 г. № 8

Зав. кафедрой Якунин Юрий Иванович

Юрий
Иванович
Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
15:35:43 +03'00'

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета , протокол № 3 от 05.06.2024 0:00:00

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- | | |
|-----|---|
| 1.1 | Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую его социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда. |
|-----|---|

Задачи дисциплины:

- осознать роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знать биологические и психолого-педагогические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- овладеть системой знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизического благополучия, моральных качеств личности;
- приобрести качества и навыки профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускника к профессиональной деятельности;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-------------------|--|---------|
| Цикл (раздел) ОП: | | 1676229 |
| 2.2 | Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как | |
| 2.2.1 | | |
| 2.2.2 | | |
| 2.2.3 | | |
| 2.2.4 | | |

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|--|--|
|--|--|

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

Знать:

Знать: сущность понятий «Физическая культура личности», «Спорт», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; влияние здоровья и работоспособности человека на его интегрированность в современное общество, способность реализации своих социальных и профессиональных компетенций; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

Уметь:

Уметь: самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

Владеть:

Владеть: навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта (бег, гимнастика, прыжки, лыжные гонки), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

| Распределение часов дисциплины по семестрам | | | | | |
|---|---------|----|----|----|-------|
| Семестр (<Курс>.<Семестр р на курсе>) | 1 (1.1) | | | | Итого |
| Неделя | 17 4/6 | | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | | РП |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Практические | 68 | 68 | 68 | 68 | |
| Итого ауд. | 72 | 72 | 72 | 72 | |
| Контактная работа | 72 | 72 | 72 | 72 | |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 | |

4.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература и эл. ресурсы | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|
|-------------|---|----------------|-------|-------------|--------------------------|------------|

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|------|--------------------|--|
| | Раздел 1. Теоретический раздел | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.2 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 | |
| 1.3 | Социально-биологические основы физической культуры /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 1.4 | Социально-биологические основы физической культуры /Лек/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 | |
| | Раздел 2. Методико-практический раздел | | | | | |
| 2.1 | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 2.2 | Измерение ЧСС в состоянии покоя и во время нагрузки Виды отдыха между повторениями нагрузки в интервальной тренировке Объективные и субъективные показатели утомления /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.3 Л1.7 Э1 Э2 | |
| 2.3 | Методика проведения подготовительной части занятия. /Тема/ | 1 | 0 | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|----|------|----------------------------|--|
| 2.4 | Спортивная терминология, исходные положения Подбор и дозировка упражнений в подготовительной части занятия Самостоятельное проведение подготовительной части занятия /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.1 Э1 Э2 | |
| 2.5 | Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 2.6 | Обязательные контрольные испытания и виды по выбору Правила выполнения нормативов по силовой гимнастике Правила выполнения нормативов по легкой атлетике /Пр/ | 1 | 2 | УК-7 | Л1.7 Э1 Э2 | |
| Раздел 3. Практический раздел | | | | | | |
| 3.1 | Общая физическая подготовка /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 3.2 | Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей /Пр/ | 1 | 14 | УК-7 | Л1.5 Л1.6 Л1.9 Э1 Э2 | |
| 3.3 | Легкая атлетика /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 3.4 | Техника беговых упражнений Техника спринтерского бега Техника низкого и высокого старта Техника бега на средние и длинные дистанции Бег в сочетании с ходьбой Бег на выносливость Прыжковые упражнения /Пр/ | 1 | 12 | УК-7 | Л1.9 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.5 | Стрельба из пневматической винтовки /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 3.6 | Техника безопасности при стрельбе. Техника стрельбы из положения сидя с локтей. Стрельба на кучность. Стрельба на результат /Пр/ | 1 | 4 | УК-7 | Л1.2 Э1 Э2 | |
| 3.7 | Спортивные игры /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 3.8 | Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. /Пр/ | 1 | 12 | УК-7 | Л1.4 Э1 Э2 Э3 | |
| 3.9 | Силовая подготовка. Фитнес. /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 3.10 | Шейпинг. Фитнес. Атлетическая гимнастика. /Пр/ | 1 | 12 | УК-7 | Л1.6 Э1 Э2 | |
| Раздел 4. Контрольный раздел.. | | | | | | |
| 4.1 | Контрольные занятия. /Тема/ | 1 | 0 | | | |
| 4.2 | Легкоатлетические контрольные испытания. Силовая гимнастика Общая физическая подготовка. /Пр/ | 1 | 8 | УК-7 | Л1.8 Э1 Э2 | |

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представлен отдельным документом

| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | |
|--|--|--|-----------------------------------|
| 6.1. Рекомендуемая литература | | | |
| 6.1.1. Основная литература | | | |
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| Л1.1 | Антонов М.Ф. | Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов | Кострома: КГСХА, 2010 |
| Л1.2 | Якунин Ю.И. | Начальная стрелковая подготовка: учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей очной формы обучения | Кострома: КГСХА, 2008 |
| Л1.3 | Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта | Физическая культура: учеб.-метод. пособие для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2015 |
| Л1.4 | Якунин Ю. И. | Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для обучающихся I-III курсов всех специальностей СПО | Караваево: Костромская ГСХА, 2017 |
| Л1.5 | Дрепелев Р. А. | Общая физическая подготовка : Методики развития координационных способностей. Общие положения: метод. рекомендации для студентов 1-3 курса всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2019 |
| Л1.6 | Дрепелев Р. А. | Общая физическая подготовка. Общие положения методики развития физического качества сила: методические рекомендации для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2020 |
| Л1.7 | Токмакова О. Н. | Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2020 |
| Л1.8 | Якунин Ю. И. | Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для организации самостоятельной работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» обучающихся 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки | Караваево: Костромская ГСХА, 2020 |
| Л1.9 | Дрепелев Р. А. | Общие положения методики развития физического качества выносливость: методических рекомендаций по дисциплине «Общая физическая подготовка» для самостоятельной работы студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения | Караваево: Костромская ГСХА, 2022 |
| 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы | | | |
| Э1 | | | |
| Э2 | 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 http://pi.isu.ru/ru/about/departments/sport/docs/2022-2023/posobiya/Fizicheskaja-kultura-i-sport-jelektron.-ucheb.-posobie-19.pdf | | |
| Э3 | 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 с. – Режим доступа: http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fiz-kulturateoreticheskie-osnovy-stud-sporta.pdf | | |
| 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 | | |
| 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | | | |
| 6.3.2.1 | Электронная библиотека академии | | |
| 6.3.2.2 | Справочная Правовая система "КонсультантПлюс" | | |
| 6.3.2.3 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | | |
| 6.3.2.4 | Электронно-библиотечная система издательства «Лань» | | |

| 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 | спортивный зал игровой | Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гандбольные ворота, мячи, маты |
| Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47 | Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | Спортивный зал экфак | баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, гимнастические стенки, степплатформы, гантели, мячи, медболы, гимнастические коврики, скакалки |
| Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34 | Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | Тренажёрный зал | Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски |
| Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34 | Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | Зал фитнеса | Кардиотренажеры, степплатформы, бодибары, фитболы, гантели, гимнастические коврики, танц.станок |
| Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34 | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа | Актовый зал | стулья, столы, аудиоаппаратура |

| | | | |
|---|--|-----------------------------|--|
| <p>Учебно-лабораторный корпус экономического факультета Российская Федерация, Костромская область, Костромской муниципальный район, Караваевское сельское поселение, п. Караваево, ул. Учебный городок, д. 47</p> | <p>баскетбольные щиты, волейбольная сетка, теннисные столы, гимнастические стенки, степплатформы, гантели, мячи, медболы, гимнастические коврики, скакалки</p> | <p>Спортивный зал экфак</p> | <p>Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа</p> |
| <p>Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34</p> | <p>Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа</p> | <p>Стрелковый тир</p> | <p>Мишенные устанокИ, пневматические винтовки, мишени, столы, стулья, оружейные сейфы</p> |
| <p>Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройкам Костромская обл, Костромской р-н, п Караваево, ул Учебный городок, д 34</p> | <p>Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа</p> | <p>Тренажёрный зал</p> | <p>Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски</p> |