

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 27.08.2024 11:39:16

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6a81

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

**Факультет агробизнеса**

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель методической  
комиссии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по научно-  
исследовательской  
работе/Декан

**Общая физическая подготовка**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Физическая культура и спорт**

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе: 198

аудиторные занятия 130

самостоятельная работа

Программу составил(и):

*доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Якунин Юрий Иванович* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ Минобрнауки России от 01.08.2017 г. № 736)

составлена на основании учебного плана:

35.03.10 Ландшафтная архитектура

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

Рассмотрено на заседании Методической комиссии факультета Факультет агробизнеса, протокол № 5 от 04.06.2024 0:00:00

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

<b>Цель</b>	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: 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:		Б1.О.ДВ.011665544
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Физическая культура и спорт	

**3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

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

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	19 5/6		18 5/6		20 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4			8	8
Практические	66	66	58	58	66	66	190	190
Итого ауд.	70	70	62	62	66	66	198	198
Контактная работа	70	70	62	62	66	66	198	198
Сам. работа	40	40	48	48	42	42	130	130
Итого	110	110	110	110	108	108	328	328

**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	Основы здорового образа жизни студента. /Тема/	2	0			
1.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	2	2	УК-7	Л1.2	

1.3	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. /Ср/	2	2	УК-7	Л1.2	
1.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Тема/	2	0			
1.5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. /Лек/	2	2	УК-7	Л1.2 Л1.5	
1.6	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. /Ср/	2	2	УК-7	Л1.2 Л1.5	
1.7	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Тема/	3	0			
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений /Лек/	3	2	УК-7	Л1.2	
1.9	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. /Ср/	3	2	УК-7	Л1.2	
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Тема/	3	0			
1.11	Профессионально-прикладная физическая подготовка /Лек/	3	2	УК-7	Л1.2	
1.12	Самостоятельное изучение учебного материала по теме. /Ср/	3	2	УК-7	Л1.2	
	<b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>					
2.1	Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств /Тема/	2	0			
2.2	Средства и методы физической культуры - для развития гибкости - для развития силовой выносливости - для развития общей выносливости /Пр/	2	2	УК-7	Л1.9 Л1.11	
2.3	Самостоятельное изучение учебного материала по методике развития физических качеств /Ср/	2	2	УК-7	Л1.9 Л1.11	
2.4	Планирование и проведения основной части занятия /Тема/	2	0			
2.5	Самостоятельное проведение части занятия /Пр/	2	2	УК-7		
2.6	Самостоятельное составление конспекта части занятия. /Ср/	2	2	УК-7		
2.7	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями /Тема/	3	0			
2.8	Методика развития гибкости, общей и силовой выносливости /Пр/	3	2	УК-7	Л1.9 Л1.11	
2.9	Самостоятельное изучение учебного материала по методике занятий физическими упражнениями. /Ср/	3	2	УК-7	Л1.9 Л1.11	
2.10	Методы мышечной релаксации /Тема/	3	0			
2.11	Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц Физическая рекреация /Пр/	3	2	УК-7	Л1.2	
2.12	Самостоятельное составление комплекса для мышечной релаксации /Ср/	3	2	УК-7	Л1.2	

2.13	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния /Тема/	4	0			
2.14	Контроль антропометрических и функциональных показателей /Пр/	4	2	УК-7	Л1.2	
2.15	Ведения дневника самоконтроля. Самостоятельное измерение показателей самоконтроля /Ср/	4	2	УК-7	Л1.2	
2.16	Методика проведения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий /Тема/	4	0			
2.17	Самостоятельное проведение части занятия по физической культуре /Пр/	4	2	УК-7	Л1.10	
2.18	Проведение самостоятельного оздоровительного или тренировочного занятия /Ср/	4	2	УК-7	Л1.10	
	<b>Раздел 3. Практический раздел</b>					
3.1	Лыжная подготовка /Тема/	2	0			
3.2	Техника классических лыжных ходов Техника одновременного двухшажного конькового хода Бег на лыжах на дистанциях 1-6 км /Пр/	2	16	УК-7	Л1.6	
3.3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по освоению техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах до 8 км /Ср/	2	6	УК-7	Л1.2 Л1.6	
3.4	Общая физическая подготовка /Тема/	2	0			
3.5	Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости  /Пр/	2	12	УК-7	Л1.5 Л1.11	
3.6	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию физических качеств /Ср/	2	8	УК-7	Л1.9 Л1.11	
3.7	Фитнес. /Тема/	2	0			
3.8	Шейпинг. Аэробика. Атлетическая гимнастика. /Пр/	2	8	УК-7	Л1.3 Л1.4	
3.9	Самостоятельные занятия по составлению и выполнению комплексов аэробики и атлетической гимнастики. /Ср/	2	4	УК-7	Л1.3 Л1.4	
3.10	Легкая атлетика /Тема/	2	0			
3.11	Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений.  Бег по виражу, бег по прямой.  Бег на выносливость  Спринтерский бег /Пр/	2	12	УК-7	Л1.2 Л1.5	
3.12	Самостоятельное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег по виражу, бег по прямой. /Ср/	2	6	УК-7	Л1.11	
3.13	Спортивные игры /Тема/	2	0			

3.14	Баскетбол. Волейбол. Футбол. /Пр/	2	8	УК-7	Л1.7	
3.15	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по овладению и совершенствованию техники игровых видов спорта /Ср/	2	4	УК-7	Л1.7	
3.16	Контрольные упражнения /Тема/	2	0			
3.17	Оценка уровня физической подготовленности и овладения техникой упражнений. /Пр/	2	6	УК-7	Л1.2 Л1.5	
3.18	Самостоятельная подготовка к контрольным испытаниям /Ср/	2	4	УК-7		
3.19	Общая физическая подготовка /Тема/	3	0			
3.20	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Совершенствование гибкости и выносливости. /Пр/	3	16	УК-7	Л1.8 Л1.9 Л1.11	
3.21	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию физических качеств /Ср/	3	8	УК-7	Л1.5	
3.22	Стрельба из пневматической винтовки /Тема/	3	0			
3.23	Изучение элементов стрельбы. Тренировка на «кучность» стрельбы /Пр/	3	4	УК-7	Л1.1	
3.24	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов стрельбы. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.1	
3.25	Спортивные игры /Тема/	3	0			
3.26	Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис /Пр/	3	10	УК-7	Л1.7	
3.27	Самостоятельные по совершенствованию технических элементов /Ср/	3	6	УК-7	Л1.2	
3.28	Фитнес /Тема/	3	0			
3.29	Шейпинг. Аэробика. Атлетическая гимнастика. /Пр/	3	10	УК-7	Л1.3 Л1.4	
3.30	Самостоятельное совершенствование базовых элементов фитнеса. Круговая тренировка. /Ср/	3	6	УК-7	Л1.3 Л1.4	
3.31	Легкая атлетика /Тема/	3	0			
3.32	Техника старта. Бег по дистанции. Развитие необходимых качеств. /Пр/	3	10	УК-7		
3.33	Самостоятельные занятия по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. /Ср/	3	8	УК-7	Л1.5	
3.34	Контрольные упражнения /Тема/	3	0			
3.35	Оценка уровня физической подготовленности и овладения техникой упражнений. /Пр/	3	4	УК-7	Л1.2 Л1.5	
3.36	Самостоятельная подготовка к контрольным испытаниям /Ср/	3	8	УК-7	Л1.2 Л1.5	
3.37	Лыжная подготовка /Тема/	4	0			
3.38	Техника коньковых ходов. Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км /Пр/	4	16	УК-7	Л1.6	

3.39	Самостоятельные занятия по совершенствованию техники коньковых ходов. Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км /Ср/	4	8	УК-7	Л1.6	
3.40	Общая физическая подготовка /Тема/	4	0			
3.41	Совершенствование физических качеств /Пр/	4	10	УК-7	Л1.2 Л1.8 Л1.11	
3.42	Самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств /Ср/	4	6	УК-7	Л1.2 Л1.8 Л1.9 Л1.11	
3.43	Фитнес /Тема/	4	0			
3.44	Круговые и интервальные тренировки /Пр/	4	10	УК-7	Л1.3 Л1.4	
3.45	Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов разных направлений фитнеса /Ср/	4	6	УК-7	Л1.3 Л1.4	
3.46	Спортивные игры /Тема/	4	0			
3.47	Баскетбол. Волейбол, Футбол. /Пр/	4	10		Л1.2 Л1.7	
3.48	Самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов /Ср/	4	6		Л1.2 Л1.5	
3.49	Легкая атлетика /Тема/	4	0			
3.50	Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции /Пр/	4	12	УК-7		
3.51	Самостоятельные занятия по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. /Ср/	4	6	УК-7	Л1.2 Л1.5	
3.52	Контрольные упражнения /Тема/	4	0			
3.53	Оценка уровня физической подготовленности и овладения техникой упражнений. /Пр/	4	4	УК-7	Л1.2	
3.54	Самостоятельная подготовка к контрольным испытаниям /Ср/	4	6	УК-7	Л1.5	

### 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	Якунин Ю.И.	Начальная стрелковая подготовка: учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей очной формы обучения	Кострома: КГСХА, 2008
Л1.2	Антонов М.Ф.	Физическая культура: курс лекций: для студентов с.-х. вузов	Кострома: КГСХА, 2010
Л1.3	Якунин Ю.И.	Атлетическая подготовка студентов: учеб.-метод. пособие для студентов 1 - 3 курсов всех спец. очной формы обучения	Кострома: КГСХА, 2011
Л1.4	Кривошеева В.Б.	Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры: метод. рекомендации для студентов всех специальностей	Кострома: КГСХА, 2010
Л1.5	Якунин Ю. И.	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для обучающихся I-III курсов всех специальностей СПО	Караваево: Костромская ГСХА, 2017

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.6	Кривошеева В. Б.	Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре	Караваево: Костромская ГСХА, 2017
Л1.7	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
Л1.8	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
Л1.9	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
Л1.10	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
Л1.11	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

### 6.3.1 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 Электронно-библиотечная система издательства «Лань»

6.3.2.3 Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

6.3.2.4 Справочная Правовая система "КонсультантПлюс"

## 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



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 занятий лекционного типа	Актальный зал	стулья, столы, аудиоаппаратура
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	Стрелковый тир	Мишенные установки, 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	Тренажерный зал	Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири, диски