

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 12:35:03
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 12:34:16 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Надежда Александровна Середа
Подписано цифровой подписью:
Надежда Александровна Середа
Дата: 2024.06.11 12:35:29 +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 _____

Юрий
Иванович
Якунин

Подписано цифровой
подписью: Юрий
Иванович Якунин
Дата: 2024.04.23
15:27:39 +03'00'

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) "Учетно-аналитические системы и аудит в цифровой экономике"

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
15:27:51 +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:		1676085
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>