

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 22.03.2021 14:21:51
Уникальный программный ключ:
b2dc75470304bc2bfc58d577a1b983ee337ea37550d45aa8c273df0c10c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:
Председатель методической комиссии
инженерно-технологического факультета

Утверждаю:
Декан инженерно-технологического
факультета

10 ноября 2020 года

11 ноября 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 35.03.06 Агроинженерия
(специальность)

Направленность /профиль Технический сервис в агропромышленном
комплексе

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП ВО 4 года 7 месяцев

1. Цель и задачи дисциплины

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 в структуре ОПОП ВО:

2.1. Дисциплина Б1.0.36 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

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

- *школьная программа предмета «Физическая культура»*

Знания: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека.

Умения: выполнять физические упражнения общеразвивающей и оздоровительной направленности.

Навыки: самоконтроля при проведении занятий физическими упражнениями.

2.3. **Перечень последующих дисциплин**, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

- *НИР;*

- *«Безопасность жизнедеятельности»*

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

| Категория компетенции | Код и наименование компетенции | Наименование индикатора формирования компетенции |
|---|--|--|
| Универсальные компетенции | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1: понимает условия для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИД-2: демонстрирует должный уровень физической подготовленности ИД-3: применяет полученные умения и навыки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

В результате изучения дисциплины студент должен:

- **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:** 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:** 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.

4. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы, 72 часа. Форма промежуточной аттестации – зачет.

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам | |
|---|--------------|----------------------------|---------------|
| | | 1 семестр | |
| Контактная работа (всего) | 6,9 | 6,9 | |
| В том числе: | - | - | |
| Лекции (Л) | 6 | 6 | |
| Консультации (К) | 0,9 | 0,9 | |
| Самостоятельная работа студента (СРС) | 65,1 | 65,1 | |
| В том числе: | | | |
| Самостоятельное изучение учебного материала по литературе | | | |
| Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия | | | |
| Форма промежуточной аттестации | зачет (З) * | - | зачет |
| | экзамен (Э)* | - | - |
| | | | |
| Общая трудоемкость/ Контактная работа | часов | 72/6,9 | 72/6,9 |
| | зач. ед. | 2 | 2 |

* – часы используются для подготовки к контрольным испытаниям в течение семестра

5. Содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Вид учебной деятельности (в часах) | | | | | Форма текущего контроля успеваемости |
|-------|------------|---|------------------------------------|----------|------------|-------------|-------------|--|
| | | | Л | Пр/С/Лаб | К/КР/КП | СР | всего | |
| 1 | 1 | Теоретический раздел <i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i> <i>Социально-биологические основы физической культуры и спорта</i> | 1 | - | | | 1 | Тестирование письменное |
| | | | 2 | | | | 2 | Тестирование письменное |
| 2 | 1 | Общая физическая подготовка | 2 | | 0,6 | 45,1 | 47,7 | Опрос Контроль техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений Контроль уровня ОФП |
| 3 | 1 | Легкая атлетика | 1 | | 0,3 | 20 | 21,3 | Опрос Контроль техники выполнения легкоатлетических упражнений Контроль уровня ОФП |
| 5 | 1 | Контрольный раздел | | | | | | Зачет |
| | | ИТОГО: | 6 | | 0,9 | 65,1 | 72 | |

5.2 Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

Практические и семинарские занятия не предусмотрены.

5.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовые работы не предусмотрены.

5.4. Самостоятельная работа студента

| № п/п | № семестра | Наименование раздела учебной дисциплины | Виды СРС | Всего часов |
|-------|------------|---|---|-------------|
| 1 | 1 | 1.1 Общая физическая подготовка | Самостоятельное изучение учебного материала по литературе Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия | 7,1 38 |
| 2 | 1 | 1.2 Легкая атлетика | Самостоятельное изучение учебного материала по литературе Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия | 4 16 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**6.1 Основная литература:**

| № п/п | Вид издания | Выходные данные | Количество экземпляров |
|-------|-----------------------------|---|------------------------|
| 1. | Курс лекций для с.-х. вузов | Физическая культура [Текст] : курс лекций: для студентов с.-х. вузов / Антонов М.Ф.; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - 2-е изд., перераб. и доп. - Кострома : КГСХА, 2010. - 158 с. - гл. 111 : 50-00. | 103 |
| 2. | Курс лекций для с.-х. вузов | Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций для студентов с.-х. вузов / Антонов М.Ф.; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - Кострома : КГСХА, 2010. 1 электрон. опт. диск. - (Учебники и учебные пособия для студентов вузов) | Неограниченный доступ |
| 3. | Учебно-методическое пособие | Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки / сост. О.Н. Токмакова. – Караваево : Костромская ГСХА, 2015. – Электрон. дан. (1 файл). | Неограниченный доступ |
| 4. | Учебно-методическое пособие | Атлетическая подготовка студентов [Текст]: учеб.-метод. пособие для студентов 1 - 3 курсов всех спец. очной формы обучения / Якунин Ю.И. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Кострома: КГСХА, 2011.- 46 с. | 98 |
| 5. | Методические рекомендации | Методика развития гибкости [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов 1-3 курсов специальной и основной медицинской группы всех специальностей / Костромская ГСХА, каф. физического воспитания и спорта; Дрепелев Р.А. Дрепелева О.П. // Учебно-методические издания факультета ветеринарной медицины и зоотехнии. - КГСХА, 2014 - Электрон. дан. (1 файл). | Неограниченный доступ |
| 6. | Методические рекомендации | Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - Режим | Неограниченный доступ |

| | | | |
|----|---------------------------|---|-----|
| | | доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация | |
| 7. | Методические рекомендации | Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49 с. | 102 |

6.2 Дополнительная литература:

| № п/п | Вид издания | Выходные данные | Количество экземпляров |
|-------|-----------------------------|--|------------------------|
| 1. | Курс лекций для с.-х. вузов | Физическая культура [Текст]: курс лекций для с.-х. вузов / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта; Антонов М.Ф. - Кострома : КГСХА, 2006. - 122 с. | 24 |
| 2. | Учебное пособие | Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов / Б.Р. Голощапов - 7-е изд., стереотип - М.: Академия, 2010. - 320 с. | 3 |
| 3. | Учебник для вузов | Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов / Курамшин Ю.Ф., ред. - 2-е изд., испр. - М. Советский Спорт, 2004. - 464 с. | 1 |
| 4. | Учебное пособие для вузов | Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие для вузов / Б. Х. Ланда. - 3-е изд. - М.: Советский Спорт, 2006. - 208 с. | 1 |
| 5. | Учебное пособие для вузов | Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия , 2003. - 480 с. | 1 |
| 6. | Методические рекомендации | Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой [Текст] : метод. рекомендации для студентов всех специальностей /Кривошеева В.Б.; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Кострома : КГСХА, 2007. - 34 с. | 2 |
| 7. | Учебное пособие | Методика развития выносливости [Текст] : учеб. пособие для студентов всех спец. очной формы обучения / Якунин Ю.И. ; Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта. - Кострома: КГСХА, 2010. - 46 с. | 52 |
| 8. | Учебно-методическое пособие | Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов, специализирующихся по гиревому спорту | Неограниченный доступ |

| | | | |
|-----|---------------------------|--|-----------------------|
| | | / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Антонов М.Ф.- КГСХА, 2014. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. - Загл. с этикетки диска. - Электрон. дан. (1 файл). | |
| 9. | Методические рекомендации | Основы обучения игры в шахматы [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов 1 - 3 курсов всех специальностей / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Зорихин Д.Л. ; Фролов Н.А. ; Фролов И.И.- КГСХА, 2014. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация | Неограниченный доступ |
| 10. | Журнал | Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : научный журнал / Воронежский государственный педагогический университет. - Воронеж : Воронежский ГПУ, 2004. - 4 вып. в год. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337 , требуется регистрация | Неограниченный доступ |
| 11. | Журнал | Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения [Электронный ресурс] : материалы Международной научно-практической конференции 20 июня 2014 г. / Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : Амурский ГПУ, 2014.-. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2459 , требуется регистрация | Неограниченный доступ |
| 12. | Журнал | Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс] : научно-методический журнал / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Краснодар : Кубанский ГУФКСТ, 1999. - 4 вып. в год. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290 , требуется регистрация | Неограниченный доступ |

6.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

| <p>Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных</p> | <p>Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора</p> | <p>Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации</p> | <p>Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования</p> |
|--|---|--|---|
| <p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com</p> | <p>ООО «ЭБС Лань» Договор № 1/2018 от 14.03.2018г. действует до 20.03.2019г.; Соглашение о сотрудничестве №15/18 от 21.03.2018 до 20.03.2019г.; Соглашение о сотрудничестве №111/18 от 14.03.2018 действует до 20.03.2019г.</p> | <p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011 «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42547 от 03.11.2010 г.</p> | <p>Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечные системы без ограничений.</p> |
| <p>Электронная библиотека Костромской ГСХА http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</p> | <p>НПО «ИнформСистема» Лицензионное соглашение № 070420080839 от 07.04.2008</p> | <p>Номер лицензии на использование программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839. Право использования принадлежит ФГБОУ ВПО Костромская ГСХА</p> | |
| <p>Справочная Правовая Система «КонсультантПлюс»</p> | <p>ЗАО «Консультант Плюс» Договор № 105 от 09.01.2013, доп. соглашение №1 от 01.01.2017</p> | <p>Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003</p> | <p>Возможен локальный сетевой доступ.</p> |

6.4. Лицензионное программное обеспечение

| Наименование программного обеспечения | Сведения о правообладателе (лицензиат, номер лицензии, дата выдачи, срок действия) и заключенном с ним договоре |
|---|---|
| Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License | Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная |
| Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License | Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License | ООО «ДримСофт», лицензионный договор №6 от 09.01.2018, с 16.01.2018 до 24.01.2019 |

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения |
|-------|---|---|---|
| 1. | Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа | Аудитория 531 Лекционная поточная аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. | Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105980, |
| 1. | Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь | |
| | | Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями | |
| | | Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами, гимнастическими ковриками. | |
| | | Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, | |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами. | |
| | | Лыжная база, оснащенная 200-ми комплектами лыжного инвентаря | |
| | | Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м Стадион: беговая дорожка 400 м | |
| | Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы | Аудитория 257, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Бездисковые терминальные станции 12шт. с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО Костромской ГСХА, Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz | Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational |
| 2 | Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Аудитория 440 Сервер RStyle , Сервер DEPO, Сервер IntelP4308, Компьютер i5/8G/1TB, Компьютер i5/8/500G, Компьютер i5/8/500G, Компьютер E6850/4/500G, Компьютер i5/4/500G | Microsoft Windows Server Standard 2008 Academic 44794865, Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic 48946846, Microsoft SQL Server Standard Edition Academic 44794865, Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License, Windows Prof 7 Academic Open License 64407027,47105956 |
| | | Аудитория 117 Компьютер i7/4/500, Компьютер Celeron 2.8/512/360, Паяльная станция, осциллограф, мультиметр, микроскоп | Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License, Windows Prof 7 Academic Open License 64407027,47105956 |

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, профилю «Технический сервис в агропромышленном комплексе».

Составитель:
Заведующий кафедрой физической культуры
и спорта Якунин Ю.И.