

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Михайлович

Должность: Визир ректор

Дата подписания: 02.09.2022 21:30:24

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc21ca081120c994a11

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

Согласовано:
председатель методической комиссии
электроэнергетического факультета

_____/А.С. Яблоков/

06 июля 2022 года

Утверждаю:
декан электроэнергетического факультета

_____/А.В. Рожнов/

08 июля 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

| | |
|--------------------------|--|
| Направление подготовки | <u>35.03.06 Агроинженерия</u> |
| Направленность (профиль) | <u>Электрооборудование и электротехнологии</u> |
| Квалификация выпускника | <u>бакалавр</u> |
| Форма обучения | <u>очная</u> |
| Срок освоения ОПОП ВО | <u>4 года</u> |

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины «Общая физическая подготовка»: формирование у студентов физической культуры личности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры, позволяющие сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, обеспечивающую социальную мобильность, профессиональную надежность и устойчивость на рынке труда.

Задачи дисциплины:

- обозначить роль физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; дать знания в области биологических и психолого-педагогических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать у студентов систему знаний и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизического благополучия, моральных качеств личности;
- сформировать у студентов качества и навыки профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность выпускника к профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов навыки творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

2.1. Дисциплина Б1.О.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» относится к элективным курсам по физической культуре и спорту обязательной части Блока 1«Дисциплины (модули)» ОПОП ВО.

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

«Физическая культура» (школьный курс)

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

«Безопасность жизнедеятельности»

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций: УК-7.

| Категория компетенции | Код и наименование компетенции | Наименование индикатора формирования компетенции |
|--|--|---|
| Универсальные компетенции | | |
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ 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 328 часов. **Форма промежуточной аттестации зачет.**

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам | | |
|---|-----------------|----------------------------|---------------|---------------|
| | | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр |
| Контактная работа (всего) | 198 | 70 | 62 | 66 |
| В том числе: | | | | |
| Лекции (Л) | 8 | 4 | 4 | - |
| Практические занятия (ПЗ), Семинары (С) | 190 | 66 | 58 | 66 |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | |
| Консультации (К) | | | | |
| Самостоятельная работа студента (СР) (всего) | 130 | 40 | 48 | 42 |
| В том числе: | | | | |
| Курсовой проект (работа) | КП | | | |
| | КР | | | |
| <i>Другие виды СР:</i> | | | | |
| Подготовка к практическим занятиям | 12 | 4 | 4 | 4 |
| Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 82 | 24 | 32 | 26 |
| Самостоятельное изучение учебного материала | 36 | 12 | 12 | 12 |
| Форма промежуточной аттестации | зачет (З) * | | зачет | зачет |
| | экзамен (Э)* | | | |
| Общая трудоемкость/ контактная работа | часов | 328/198 | 110/70 | 110/62 |
| | зач. ед. | | | 108/66 |

5. Содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Вид учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах) | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости |
|-------|------------|--|--|----|----|------------|----|-------|--|
| | | | Л | ЛР | ПЗ | К, КР (КП) | СР | всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 2 | <i>Теоретический раздел.</i> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | | | | 2 | 4 | Тестирование письменное |
| 2 | 2 | <i>Теоретический раздел.</i> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | | | 2 | 4 | Тестирование письменное |
| 3 | 2 | <i>Методико-практический раздел.</i> Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств. Планирование основной части занятия | | | 4 | | 8 | 12 | Опрос Оценка проведения части занятия |
| 4 | 2 | Лыжная подготовка | | | 16 | | 2 | 18 | |
| 5 | 2 | Общая физическая подготовка | | | 12 | | 12 | 24 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| 6 | 2 | Легкая атлетика | | | 10 | | 4 | 14 | |
| 7* | 2 | <i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i> <i>Футбол</i> | | | 8 | | 2 | 10 | Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта |
| 8* | 2 | <i>Фитнес</i> <i>Силовые виды спорта</i> | | | 10 | | 8 | 18 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|---|---|----------|---|-----------|---|-----------|------------|---|
| 9 | 2 | <i>Контрольный раздел</i> | | | 6 | | | 6 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| | | Всего во 2 семестре <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | 4 | | 66 | | 40 | 110 | |
| 10 | 3 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 2 | | | | 2 | 4 | Тестирование письменное |
| 11 | 3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | | | | 2 | 4 | Тестирование письменное |
| 12 | 3 | <i>Методико-практический раздел. Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Методы мышечной релаксации</i> | | | 4 | | 8 | 12 | Опрос Оценка проведения части занятия |
| 13 | 3 | Общая физическая подготовка | | | 16 | | 16 | 32 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| 14 | 3 | Легкая атлетика | | | 10 | | 6 | 16 | |
| 15 | 3 | Стрельба из пневматической винтовки | | | 4 | | 2 | 6 | |
| 16* | 3 | <i>Баскетбол Волейбол</i> | | | 10 | | 2 | 12 | |
| 17* | 3 | <i>Настольный теннис Фитнес Силовые виды спорта</i> | | | 10 | | 10 | 20 | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|---|--|----------|---|------------|---|------------|------------|---|
| 18 | 3 | Контрольный раздел | | | 4 | | | 4 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| | | Всего в 3 семестре <i>*студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | 4 | | 58 | | 48 | 110 | |
| 19 | 4 | Методико-практический раздел. Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния. Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | | | 4 | | 8 | 12 | Опрос Оценка проведения части занятия |
| 20 | 4 | Лыжная подготовка | | | 16 | | 2 | 18 | |
| 21 | 4 | Общая физическая подготовка | | | 10 | | 14 | 24 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| 22 | 4 | Легкая атлетика | | | 10 | | 6 | 16 | |
| 23* | 4 | Баскетбол Волейбол Футбол | | | 10 | | 2 | 12 | |
| 24* | 4 | Стрельба из пневматической винтовки Настольный теннис | | | 4 | | 2 | 6 | |
| 25* | 4 | Фитнес Силовые виды спорта | | | 8 | | 8 | 16 | |
| 26 | 4 | Контрольный раздел | | | 4 | | | 4 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| | | Всего в 4 семестре <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | 66 | | 42 | 108 | |
| | | ИТОГО: | 8 | | 190 | | 130 | 328 | |

5.1 Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование практических работ | Всего часов |
|-------|------------|--|---|----------------------------|
| 1 | 2 | Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств | Средства и методы физической культуры - для развития гибкости - для развития силовой выносливости - для развития общей выносливости | 2 |
| 2 | 2 | Планирование основной части занятия | Самостоятельное проведение части занятия | 2 |
| 3 | 2 | Лыжная подготовка | Техника классических лыжных ходов Техника одновременного двушажного конькового хода Бег на лыжах на дистанциях 1-6 км | 3 3 10 |
| 4 | 2 | Общая физическая подготовка | Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей | 2 2 2 2 2 2 |
| 5 | 2 | Легкая атлетика | Упражнения для укрепления мышц ног (техника) Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений Бег по виражу, бег по прямой Бег на выносливость Спринтерский бег | 2 2 2 2 |
| 6* | 2 | Баскетбол | Совершенствование техники ведения и передачи мяча Техника броска мяча в корзину после ведения Техника штрафного броска Развитие быстроты двигательной реакции, игра по упрощенным правилам Учебная игра: 1x1; 2x2 | 1 1 1 1 4 |
| | 2 | Волейбол | Совершенствование техники приема и передачи мяча Передача мяча сверху двумя руками Учебная игра | 2 2 4 |
| | 2 | Футбол | Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой Учебная игра | 4 4 |
| 7* | 2 | Фитнес | Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: - базовая аэробика - силовые упражнения Заключительная часть занятия (техника) | 4 4 2 |
| | 2 | Силовые виды спорта | Ознакомление с тренажерами. Выбор оптимальной нагрузки для развития силы и силовой выносливости Комплексы упражнений для мышц спины | 2 2 2 |

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование практических работ | Всего часов |
|--|------------|--|---|----------------------------|
| | | | <i>Комплексы упражнений для мышц живота</i> | 4 |
| 8 | 2 | Контрольный раздел | Лыжная подготовка Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания) Силовая гимнастика Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости) | 2 1 1 2 |
| Всего во 2 семестре <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | | 66 |
| 9 | 3 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности | Самостоятельное проведение части занятия | 2 |
| 10 | 3 | Методы мышечной релаксации | Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц Физическая рекреация | 2 |
| 11 | 3 | Общая физическая подготовка | Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей | 6 2 2 2 2 2 |
| 12 | 3 | Легкая атлетика | Техника беговых упражнений Техника спринтерского бега Техника низкого и высокого старта Прыжковые упражнения Бег в сочетании с ходьбой (марш-бросок) Оздоровительный бег (ЧСС 130-150) | 1 1 1 2 2 3 |
| 13 | 3 | Стрельба из пневматической винтовки | Изучение элементов стрельбы: изготовление сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка Тренировка на «кучность» стрельбы | 2 2 |
| 14* | 3 | Баскетбол | <i>Совершенствование технических элементов баскетбола:</i> - ведение и передачи мяча - бросок мяча в корзину после ведения - штрафной бросок <i>Развитие координационных способностей, подвижные игры с элементами баскетбола</i> <i>Учебная игра: 2х2; 3х3, 5х5</i> | 1 1 1 3 4 |
| | 3 | Волейбол | Верхняя прямая подача | 2 |

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование практических работ | Всего часов |
|---|------------|--|--|----------------------------|
| | | | Прием мяча после подачи Атакующий удар Учебная игра | 2 2 4 |
| 15* | 3 | Настольный теннис | Отработка технических элементов: - стойки, перемещения - подача, прием подач - «подрезка» справа, слева Учебная игра | 2 2 2 4 |
| | 3 | Фитнес | Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: - степ-аэробика - футбол - комплексы упражнений в партере Проведение аэробной части занятия | 2 2 2 4 |
| | 3 | Силовые виды спорта | Комплексы упражнений - для мышц верхних конечностей - для мышц живота - на все основные мышечные группы Круговая силовая тренировка | 2 2 2 4 |
| 16 | 3 | Контрольный раздел | Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания) Силовая гимнастика Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости) Стрелковая подготовка | 1 1 1 1 |
| Всего в 3 семестре <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | | 58 |
| 17 | 4 | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния | Контроль антропометрических показателей Контроль функциональных показателей | 2 |
| 18 | 4 | Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | Самостоятельное проведение части занятия | 2 |
| 19 | 4 | Лыжная подготовка | Техника спуска и подъема на лыжах Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км | 4 12 |
| 20 | 4 | Общая физическая подготовка | Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей | 2 2 1 2 2 1 |
| 21 | 4 | Легкая атлетика | Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190) | 2 2 6 |

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование практических работ | Всего часов |
|--|------------|--|--|------------------|
| 22* | 4 | Баскетбол | Совершенствование тактических действий в защите и нападении Подвижные игры с элементами баскетбола Учебная игра: стритбол, 2х2 в одну корзину | 2 2 6 |
| | 4 | Волейбол | Блокирование Тактические действия в защите Тактические действия в нападении Учебная игра | 2 2 2 4 |
| | 4 | Футбол | Тактика групповых действий в нападении, в полузащите, в защите Учебная игра | 2 2 6 |
| 23* | 4 | Стрельба из пневматической винтовки | Закрепление техники стрельбы сидя, стоя Тренировка на кучность стрельбы Тренировка на результат | 1 1 2 |
| | 4 | Настольный теннис | Тактические действия в нападении и в защите Командные действия в защите Учебная игра 2х2 | 1 1 2 |
| 24* | 4 | Фитнес | Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: пилатес, круговые и интервальные уроки (метод чередования степени интенсивности или метод чередования кардио- и силовой нагрузки) Круговые уроки Комплексы для развития гибкости | 4 2 2 |
| | 4 | Силовые виды спорта | Круговая силовая тренировка Интервальная тренировка Совершенствование техники в соревновательных упражнениях: - жим штанги лежа, приседание со штангой, тяга штанги двумя руками - рывок и толчок гири | 2 2 2 2 |
| 25 | 4 | Контрольный раздел | Лыжная подготовка Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания) Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости) | 1 1 2 |
| Всего в 4 семестре * студенты выбирают один вид спорта из группы | | | | 66 |
| ИТОГО: | | | | 190 |

5.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовых проектов (работ) не предусмотрено.

5.4. Самостоятельная работа студента

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Виды СР | Всего часов |
|--|------------|--|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 2 | Теоретический раздел Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка к тестированию, подготовка к контрольным испытаниям | 4 |
| 2 | 2 | Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств | Самостоятельное изучение учебного материала по методике развития физических качеств, подготовка к контрольным испытаниям | 4 |
| 3 | 2 | Планирование основной части занятия | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка конспекта части занятия, подготовка к контрольным испытаниям | 4 |
| 4 | 2 | Лыжная подготовка | Изучение техники лыжных ходов | 2 |
| 5 | 2 | Общая физическая подготовка | Самостоятельные занятия физическими упражнениями для развития физических качеств, подготовка к контрольным испытаниям | 12 |
| 6 | 2 | Легкая атлетика | Изучение техники легкоатлетических упражнений и методики занятий. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег по виражу, бег по прямой. Подготовка к контрольным испытаниям | 4 |
| 7* | 2 | Баскетбол | Изучение техники ведения, бросков и передачи мяча | 2 |
| | 2 | Волейбол | Изучение техники приёма и передачи мяча | 2 |
| | 2 | Футбол | Изучение техники владения мячом | 2 |
| 8* | 2 | Фитнес | Изучение техники, методики занятий фитнесом. Самостоятельное выполнение комплексов аэробики различной направленности | 8 |
| | 2 | Силовые виды спорта | Изучение техники, методики занятий силовыми видами спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями для развития силовой выносливости | 8 |
| Итого часов во 2 семестре: * студенты выбирают один вид спорта из группы | | | | 40 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|---|--|----|
| 9 | 3 | Теоретический раздел: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Профессионально- прикладная физическая подготовка | Самостоятельное изучение учебного материала, подготовка к тестированию, подготовка к контрольным испытаниям | 4 |
| 10 | 3 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности | Самостоятельное изучение учебного материала по методике занятий физическими упражнениями кондиционной направленности, подготовка к контрольным испытаниям | 2 |
| 11 | 3 | Методы мышечной релаксации | Самостоятельное изучение учебного материала, разработка комплекса для мышечной релаксации | 6 |
| 12 | 3 | Общая физическая подготовка | Самостоятельные занятия физическими упражнениями для развития физических качеств, подготовка к контрольным испытаниям | 16 |
| 13 | 3 | Легкая атлетика | Изучение техники легкоатлетических упражнений и методики занятий. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150). Подготовка к контрольным испытаниям | 6 |
| 14 | 3 | Стрельба из пневматической винтовки | Изучение техники и тактики стрельбы | 2 |
| 15* | 3 | Баскетбол | Изучение технических элементов баскетбола: ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину после ведения; штрафной бросок | 2 |
| | 3 | Волейбол | Изучение технических элементов волейбола: верхняя прямая подача; прием мяча после подачи; атакующий удар | 2 |
| 16* | 3 | Настольный теннис | Изучение техники и тактики настольного тенниса. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов: стойки, перемещения, подача, приём подач | 10 |
| | 3 | Фитнес | Изучение техники упражнений и методики занятий. Самостоятельные занятия различными видами фитнеса (аэробика, пилатес, калланетика и др.) | 10 |
| | 3 | Силовые виды спорта | Изучение техники упражнений и методики занятий. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений - для мышц верхних конечностей - для мышц живота - на все основные мышечные группы Круговая силовая тренировка | 10 |

| Итого часов в 3 семестре | | | | 48 |
|--|---|--|---|-----------|
| <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | | |
| 17 | 4 | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния | Самостоятельное изучение учебного материала по вопросам самоконтроля. Самостоятельное измерение показателей самоконтроля и анализ полученных результатов | 4 |
| 18 | 4 | Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | Самостоятельное изучение учебного материала по вопросам методики планирования самостоятельных занятий. Разработка плана самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Подготовка к проведению части занятия | 4 |
| 19 | 4 | Лыжная подготовка | Изучение учебного материала по организации самостоятельных занятий лыжной подготовкой | 2 |
| 20 | 4 | Общая физическая подготовка | Самостоятельные занятия физическими упражнениями для развития физических качеств, подготовка к контрольным испытаниям | 14 |
| 21 | 4 | Легкая атлетика | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств, подготовка к контрольным испытаниям | 6 |
| 22* | 4 | Баскетбол | <i>Изучение методики развития специальных качеств баскетболиста</i> | 2 |
| | 4 | Волейбол | <i>Изучение методики развития специальных качеств волейболиста</i> | 2 |
| | 4 | Футбол | <i>Изучение методики развития развитию специальных качеств футболиста</i> | 2 |
| 23* | 4 | <i>Стрельба из пневматической винтовки</i> | <i>Изучение методики тренировки в стрельбе</i> | 2 |
| | 4 | Настольный теннис | Самостоятельное изучение учебного материала по тактическим действиям в нападении и в защите | 2 |
| 24* | 4 | Фитнес | Самостоятельное изучение учебного материала. Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов различных направлений фитнеса | 8 |
| | 4 | Силовые виды спорта | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники в соревновательных упражнениях. Самостоятельное изучение учебного материала | 8 |
| Итого часов в 4 семестре | | | | 42 |
| <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | | |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

1. 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 / Дрепелев Р. А. ; Дрепелева О. П. ; Кудрякова И. В. ; Костромская ГСХА. Кафедра физического воспитания и спорта. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 50 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты : методические рекомендации для студентов 1-2 курсов, обучающихся на всех специальностях и направлениях подготовки очной формы обучения / Кривошеева В. Б. ; Костромская ГСХА. Кафедра физического воспитания и спорта. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 48 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. 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» / Кривошеева В. Б. ; Костромская ГСХА. Кафедра физической культуры и спорта. - 2-е изд., исправл. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 38 с. - Текст: электронный. - URL: <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты : методические рекомендации для студентов 1-2 курсов, обучающихся на всех специальностях и направлениях подготовки очной формы обучения / Кривошеева В. Б. ; Костромская ГСХА. Кафедра физического воспитания и спорта. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 48 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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.

6. 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)

7. 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).

8. 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.

9. 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).

10. 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 доступа: <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb>, требуется регистрация

11. Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : Костромская ГСХА, 2017. – 49 с.

12. Общая физическая подготовка: Методика развития координационных способностей. Общие положения: методические рекомендации / сост. Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П., Кудрякова И.В. – Караваево: Костромская ГСХА, 2019. – 33с.

13. Физическая культура [Текст]: курс лекций для с.-х. вузов / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта; Антонов М.Ф. - Кострома : КГСХА, 2006. - 122 с.
14. 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.
15. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник для вузов / Курамшин Ю.Ф., ред. - 2-е изд., испр. - М. Советский Спорт, 2004. - 464 с.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов, специализирующихся по гиревому спорту / 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).
21. 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
22. 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
23. 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
24. 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

6.2. Лицензионное и свободно распространяемое 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 |
| SunRav TestOfficePro | SunRav Software, 25.04.2012, постоянная |
| Microsoft Windows Server Standard 2008 Academic | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная |
| Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic | Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная |
| Microsoft SQL Server Standard Edition Academic | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная |
| Программное обеспечение «Антиплагиат» | АО «Антиплагиат», лицензионный договор № 4121 от 01.09.2021, 1 год |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License | ООО «ДримСофт», договор №108 от 24.03.2022, 1 год |

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения |
|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа | Аудитория 531, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения Intel(R) Pentium(R) CPU G620 @ 2.60GHz /1TB, проектор Benq | Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010 Google Chrome (не лицензируется). Microsoft Office 2007 (Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010) |
| Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа | Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащён: 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 | |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы | Аудитория 257, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Программа для компьютерного контроля знаний студентов по теоретическому и практическому материалу дисциплины SunRay TestOfficePro. Бездисковые терминальные станции 12шт. с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО Костромской ГСХА, Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz | Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010). Google Chrome (не лицензируется). Microsoft Office 2007 (Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010. Mathcad 14. Autodesk AutoCAD 2015 (Autodesk Education Master Suite 2020 Autodesk 555-70284370 21.10.2020). CorelDRAW Graphics Suite X6. АИБС МАРК-SQL 1.17. КОМПАС-3D V15.2 (КОМПАС-Автопроект КОМПАС 3D V14 АСКОН МЦ-14-00430 01.01.2010 постоянная) |
| 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 |

*Специальные помещения – аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия. Адаптированная рабочая программа дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по адаптированной образовательной программе высшего образования, разрабатывается индивидуально с учетом их особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей

Составители:

доцент кафедры
физической культуры
и спорта

_____ О.Н. Токмакова

заведующий кафедрой
физической культуры
и спорта

_____ Ю.И. Якунин