

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 07.07.2021 09:50:47
Уникальный программный ключ:
b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27359a43aa8c272af0610c8c61

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:
председатель методической комиссии
инженерно-технологического факультета

Утверждаю:
декан инженерно-технологического
факультета

_____/В.Н. Кузнецов/

_____/М.А. Иванова/

08 июня 2021 года

09 июня 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Общая физическая подготовка»

| | |
|--------------------------|--|
| Направление подготовки/ | |
| Специальность | 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства |
| Направленность (профиль) | Автомобили и тракторы |
| Квалификация выпускника | инженер |
| Форма обучения | очная |
| Срок освоения ОПОП ВО | 5 лет |

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. О.ДВ.01.01 «Общая физическая подготовка» 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:

- «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 _{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 изучения дисциплины обучающиеся должны:

- **знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; 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, фитнес, спортивные и подвижные игры), необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности, навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля).

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) | 198,4 | 70 | 62 | 66 |
| В том числе: | | | | |
| Лекции (Л) | 8 | 4 | 4 | - |
| Практические занятия (Пр), Семинары (С) | 190 | 66 | 58 | 66 |
| Лабораторные работы (Лаб) | - | - | | |
| Консультации (К) | 0,4 | 0,2 | 0,2 | - |
| Самостоятельная работа студента (СР) (всего) | 129,6 | 39,8 | 47,8 | 42 |
| В том числе: | - | - | - | - |
| Курсовой проект (работа) | КП | - | - | - |
| | КР | - | - | - |
| <i>Другие виды СРС:</i> | - | - | - | - |
| Реферативная работа | - | - | - | - |
| Подготовка к практическим занятиям | 11,6 | 3,8 | 3,8 | 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 | 328/198,4 | 110/70,2 | 110/62,2 |
| | зач. ед. | | | 108/66 |

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

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы дисциплины (модуля), 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 | 2 | Теоретический раздел Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | - | - | 2 | 4 | Тестирование письменное |
| 2 | 2 | Теоретический раздел Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | - | 0,2 | 1,8 | 4 | Тестирование письменное |
| 3 | 2 | Методико-практический раздел Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств Планирование основной части занятия | - | 2 | - | 2 | 4 | Оценка проведения части занятия |
| | | | | 2 | | 2 | 4 | |
| 4 | 2 | Контрольный раздел | | 6 | - | 4 | 10 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| 5 | 2 | Общая физическая подготовка | - | 12 | - | 10 | 22 | Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта |
| 6 | 2 | Легкая атлетика | - | 10 | - | 8 | 18 | |
| 7* | 2 | <i>Баскетбол</i> <i>Волейбол</i> <i>Футбол</i> | - | 8 | - | 4 | 12 | |
| | | | | | | 4 | | |
| 8* | 2 | <i>Фитнес</i> <i>Силовые виды спорта</i> | - | 10 | - | 4 | 10 | |
| 9 | 2 | Лыжная подготовка | | 16 | | 6 | 22 | |

| № 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 | |
| Всего во 2 семестре <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | 4 | 66 | 0,2 | 39,8 | 110 | 4 |
| 10 | 3 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 2 | | 0,2 | 1.8 | 4 | Тестирование письменное |
| 11 | 3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | | - | 2 | 4 | Тестирование письменное |
| 12 | 3 | Методико-практический раздел. Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности Методы мышечной релаксации | | 2 2 | - | 3 3 | 5 5 | Опрос Оценка проведения части занятия |
| 13 | 3 | Общая физическая подготовка | - | 16 | - | 12 | 28 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| 14 | 3 | Легкая атлетика | - | 10 | - | 12 | 22 | Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта |
| 15* | 3 | Баскетбол Волейбол | - | 10 | - | 4 4 | 4 | |
| 16* | 3 | Настольный теннис Фитнес Силовые виды спорта | - | 10 | - | 4 4 4 | | |
| 17 | 3 | Стрельба из пневматической винтовки | - | 4 | - | 4 | 8 | |
| 18 | 3 | Контрольный раздел | | 4 | - | 6 | 10 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| Всего в 3 семестре <i>* студенты выбирают один вид спорта</i> | | | 4 | 58 | 0,2 | 47.8 | 110 | |

| № 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 | |
| <i>из группы</i> | | | | | | | | |
| 19 | | Методико-практический раздел. Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | - | 2 | - | 2 | 4 | Опрос Оценка проведения части занятия |
| | | | | 2 | | 2 | 4 | |
| 19 | | Общая физическая подготовка | - | 10 | - | 8 | 18 | Контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности |
| 20 | | Легкая атлетика | - | 10 | - | 8 | 18 | Оценка степени овладения студентом техническими элементами вида спорта |
| 21 | | Лыжная подготовка | - | 12 | - | 8 | 20 | |
| 22* | | Баскетбол Волейбол Футбол | - | 10 | - | 6 | 16 | |
| 23* | | Стрельба из пневматической винтовки Настольный теннис | - | 8 | - | | 8 | |
| 24* | | Фитнес Силовые виды спорта | - | 8 | - | 4 | 12 | |
| | | Контрольный раздел | | 4 | - | 4 | 8 | 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 | 0,4 | 129.6 | 328 | |

5.1 Практические и семинарские занятия, лабораторные работы

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ | Всего часов |
|-------|------------|--|---|----------------------------|
| 1 | 2 | Общая физическая подготовка | Развитие физических качеств - общей выносливости - силовой выносливости - взрывной силы - гибкости - быстроты - координационных возможностей | 2 2 2 2 2 2 |
| 2 | 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 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 | 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 приёма 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 |

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ | Всего часов |
|--|------------|--|--|------------------|
| 5* | 2 | <i>Фитнес</i> | <i>Совершенствование комплексов аэробики различной направленности:</i> - базовая аэробика - силовые упражнения <i>Заключительная часть занятия (техника)</i> | 2 4 2 |
| | 2 | <i>Силовые виды спорта</i> | <i>Ознакомление с тренажерами.</i> <i>Выбор оптимальной нагрузки для развития силы и силовой выносливости.</i> <i>Комплексы упражнений для мышц спины</i> <i>Комплексы упражнений для мышц живота</i> | 2 2 2 2 |
| 6 | 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 |
| 7 | 2 | Планирование основной части занятия | Самостоятельное проведение части занятия | 2 |
| 8 | 2 | Контрольные занятия | Лыжная подготовка | 2 |
| | | | Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания) | 1 |
| | | | Силовая гимнастика | 1 |
| | | | Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости) | 2 |
| Всего во 2 семестре | | | | 66 |
| <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | | |
| 9 | 3 | Общая физическая подготовка | Развитие физических качеств | |
| | | | - общей выносливости | 6 |
| | | | - силовой выносливости | 2 |
| | | | - взрывной силы | 2 |
| | | | - гибкости | 2 |
| | | | - быстроты | 2 |
| - координационных возможностей | 2 | | | |
| 10 | 3 | Легкая атлетика | Техника беговых упражнений | 1 |
| | | | Техника спринтерского бега | 1 |
| | | | Техника низкого и высокого старта | 1 |
| | | | Прыжковые упражнения | 2 |
| | | | Бег в сочетании с ходьбой (марш-бросок) | 2 |
| | | | Оздоровительный бег (ЧСС 130-150) | 4 |
| 11 | | Стрельба из пневматической винтовки | Изучение элементов стрельбы: изготовка сидя, стоя; прицеливание, задержка дыхания, нажатие спускового крючка | 2 |
| | | | Тренировка на «кучность» стрельбы | 2 |

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ | Всего часов |
|-------|------------|--|--|-----------------------|
| 12* | 3 | Баскетбол | Совершенствование технических элементов баскетбола: - ведение и передачи мяча - бросок мяча в корзину после ведения - штрафной бросок Развитие координационных способностей, подвижные игры с элементами баскетбола Учебная игра: 2х2; 3х3, 5х5 | 1 1 1 3 4 |
| | 3 | Волейбол | Верхняя прямая подача Прием мяча после подачи Атакующий удар Учебная игра | 2 2 2 4 |
| 13* | 3 | Настольный теннис | Отработка технических элементов: - стойки, перемещения - подача, приём подач - «подрезка» справа, слева Учебная игра | 2 2 2 4 |
| | 3 | Фитнес | Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: - степ-аэробика - фитбол - 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 |
| 14 | 3 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности | Общеразвивающие упражнения Методика развития гибкости Методика развития силовой выносливости Самостоятельное проведение части занятия | 2 |
| 15 | 3 | Методы мышечной релаксации | Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц Физическая рекреация | 2 |
| 16 | 3 | Контрольные занятия | Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания) Силовая гимнастика Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости) Стрелковая подготовка | 1 1 1 1 |

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ | Всего часов |
|---|------------|--|---|------------------|
| 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 Контроль уровня развития физических качеств | 2 |
| 18 | 4 | Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | Самостоятельное проведение части занятия. | 2 |
| 19 | 4 | Общая физическая подготовка | Контроль уровня физической подготовленности | 10 |
| 20 | 4 | Легкая атлетика | Специальные беговые и прыжковые упражнения Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190) | 2 2 6 |
| 21 | 4 | Лыжная подготовка | Техника спуска и подъема на лыжах Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км | 2 10 |
| 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 | 2 2 4 |
| | 4 | Настольный теннис | Тактические действия в нападении и в защите Командные действия в защите Учебная игра 2х2 | 2 2 4 |
| 24* | 4 | Фитнес | Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: пилатес, круговые и интервальные уроки (метод чередования степени интенсивности или метод чередования | 4 |

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Наименование лабораторных (практических, семинарских) работ | Всего часов |
|---|------------|--|--|------------------|
| | | | кардио- и силовой нагрузки) Круговые уроки Комплексы для развития гибкости | 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 | Контрольные занятия | Легкоатлетические контрольные испытания (бег, прыжки, метания) Силовая гимнастика Общая физическая подготовка (оценка быстроты, выносливости, гибкости) Стрелковая подготовка | 1 1 1 1 |
| Всего в 4 семестре | | | | 66 |
| * студенты выбирают один вид спорта из группы | | | | |
| ИТОГО: | | | | 316 |

5.3 Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Выполнение курсовых проектов (работ) не предусмотрено

5.4. Самостоятельная работа студента

| № п/п | № семестра | Наименование раздела (темы) дисциплины | Виды СР | Всего часов |
|-------|------------|---|---|-------------|
| 1 | 2 | Теоретический раздел Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Самостоятельное изучение учебного материала по темам. | 3,8 |
| 2 | 2 | Общая физическая подготовка | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию физических качеств | 10 |
| 3 | 2 | Легкая атлетика | Самостоятельные занятия физическими упражнениями для укрепления мышц ног. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег по виражу, бег по прямой. | 8 |

| | | | | |
|--|---|--|--|-------------|
| 4 | 2 | Лыжная подготовка | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по освоению техники лыжных ходов. Ходьба на лыжах до 8 км | 6 |
| 5* | 2 | Баскетбол | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники ведения, бросков и передачи мяча. | 4 |
| | 2 | Волейбол | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники приёма и передачи мяча | 4 |
| | 2 | Футбол | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по овладению техникой владения мяча. | 4 |
| 6* | 2 | Фитнес | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по составлению комплексов аэробики различной направленности. | 4 |
| | 2 | Силовые виды спорта | Самостоятельные занятия физическими упражнениями для развития силы и силовой выносливости. | 4 |
| 7 | 2 | Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств | Самостоятельное изучение учебного материала по методике развития физических качеств. | 2 |
| 8 | 2 | Планирование основной части занятия | Самостоятельное составление конспекта части занятия. | 2 |
| | 2 | Контрольные занятия | Подготовка к выполнению контрольных испытаний. | 4 |
| Итого часов в семестре: <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | | 39,8 |
| 9 | 3 | Теоретический раздел: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | Самостоятельное изучение учебного материала по темам. | 3,8 |
| 10 | 3 | Общая физическая подготовка. | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по развитию физических качеств | 12 |
| 11 | 3 | Легкая атлетика | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150). | 12 |

| | | | | |
|---|---|---|---|-------------|
| 12 | | Стрельба из пневматической винтовки | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов стрельбы. | 4 |
| 13* | 3 | Баскетбол | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов баскетбола: ведение и передачи мяча; бросок мяча в корзину после ведения; штрафной бросок | 4 |
| | 3 | Волейбол | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию владения мячом: верхняя прямая подача; прием мяча после подачи; атакующий удар. | 4 |
| 14* | 3 | Настольный теннис | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов: стойки, перемещения, подача, приём подач. | 4 |
| | 3 | Фитнес | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию базовых элементов фитнеса. | 4 |
| | 3 | Силовые виды спорта | Комплексы упражнений - для мышц верхних конечностей - для мышц живота - на все основные мышечные группы Круговая силовая тренировка | 4 |
| 15 | 3 | Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности | Самостоятельное изучение учебного материала по методике занятий физическими упражнениями кондиционной направленности | 3 |
| 16 | 3 | Методы мышечной релаксации | Самостоятельное составление комплекса для мышечной релаксации. | 3 |
| 17 | 3 | Контрольные занятия | Подготовка к выполнению контрольных испытаний. | 6 |
| Итого часов в 3 семестре <i>* студенты выбирают один вид спорта из группы</i> | | | | 47,8 |
| 18 | 4 | Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния | Ведения дневника самоконтроля. Самостоятельное измерение показателей самоконтроля. | 2 |
| 19 | 4 | Методика планирования самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | Самостоятельное разработка плана самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий | 2 |
| 20 | 4 | Общая физическая подготовка | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию физических качеств | 8 |

| | | | | |
|--|---|-------------------------------------|---|--------------|
| 21 | 4 | Легкая атлетика | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники бега и развитию специальных беговых качеств. | 8 |
| 22 | 4 | Лыжная подготовка | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники спуска и подъема на лыжах. Бег на лыжах на дистанциях 2-8 км | 8 |
| 23* | 4 | Баскетбол | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов баскетбола и развитию специальных качеств баскетболиста. | 6 |
| | 4 | Волейбол | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов волейбола и развитию специальных качеств волейболиста. | 6 |
| | 4 | Футбол | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию технических элементов футбола и развитию специальных качеств футболиста. | 6 |
| 24* | 4 | Стрельба из пневматической винтовки | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов стрельбы. | 6 |
| | 4 | Настольный теннис | Самостоятельное изучение учебного материала по тактическим действия в нападении и в защите Совершенствование элементов настольного тенниса. | 6 |
| 25* | 4 | Фитнес | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию элементов разных направлений фитнеса. Самостоятельное изучение учебного материала. | 4 |
| | 4 | Силовые виды спорта | Самостоятельные занятия физическими упражнениями по совершенствованию техники в соревновательных упражнениях. Самостоятельное изучение учебного материала. | 4 |
| | 4 | Контрольные занятия | Подготовка к выполнению контрольных испытаний. | 4 |
| Итого часов в 4 семестре * студенты выбирают один вид спорта из группы | | | | 42 |
| ИТОГО: | | | | 129,6 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

| № п/п | Выходные данные | Количество экземпляров |
|----------|--|------------------------|
| 1 | Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Григорович Е.С. ; Переверзев В.А. - 4-е изд., испр. - Электрон. дан. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. : ил. - Режим доступа: http://e.lanbook.com/reader/book/65350/ , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-985-06-2431-4. . | Неограниченный доступ |
| 2 | 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). - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. | Неограниченный доступ |
| 3 | Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Токмакова О.Н. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. | Неограниченный доступ |
| 4 | 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 | 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 | 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 | Неограниченный доступ |
| 7 | Методика обучения технике и тактике игры в баскетбол / методические рекомендации / сост. И.В. Кудрякова, Р.А. Дрепелев. – Караваево : | 102 |

| | | |
|----|---|-----------------------|
| | Костромская ГСХА, 2017. – 49 с. | |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 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). | Неограниченный доступ |
| 11 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 15 | 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 / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Дрепелев Р.А. ; Дрепелева О.П. ; Кудрякова И.В. - Караваево : Костромская ГСХА, 2020. - 50 с. : ил. - Текст: электронный. - URL: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb . - Режим доступа: для авториз. пользователей. | Неограниченный доступ |
| 16 | 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»/ сост. В.Б. Кривошеева. — Караваево : Костромская ГСХА, 2020 – 38 с. | 100 |

6.2. Лицензионное программное обеспечение

| Наименование программного обеспечения | Сведения о правообладателе (лицензиат, номер лицензии, дата выдачи, срок действия) и заключенном с ним договоре |
|---|---|
| Windows Prof 7 Academic Open License | Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная |
| 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 |
| Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License | Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная |
| Microsoft Exchange Standard 2007 Academic Device CAL | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная |
| Microsoft Windows Server Academic Device CALЭ | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная |
| Microsoft SQL Server Standard Edition Academic | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная |
| Microsoft Exchange Server Standard Edition Academic | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная |
| Microsoft Windows Terminal Svcs Device CAL | Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, 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 Forefront TMG Standard 2010 | Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная |
| Microsoft Windows Server Standard 2012 Academic | Майкрософт, 61149292, 15.11.2012, постоянная |
| Sun Rav Book Office | Sun Rav Software, 25.04.2012, постоянная |
| Sun Rav Test Office Pro | Sun Rav Software, 25.04.2012, постоянная |
| Renga Architecture | АСКОН, ДЛ-15-00032, 10.05.2015, постоянная |
| КОМПАС-Автопроект, КОМПАС 3D V9 | АСКОН, МЦ-14-00430, 01.01.2010, постоянная |
| Лира Сап AcademicSet | Лира, 623931176, 08.04.2009, постоянная |
| Autodesk Education MasterSuite 2015 | Autodesk, 555-70284370, 29.09.2015, постоянная |
| ARCHICAD 2016 | ЕАО «Графисофт», 21.02.2017, постоянная |
| 1С:Предприятие 8. Комплект для учебных заведений | ДС-Консалтинг, 05.06.2014, постоянная |
| Защищенный программный комплекс «1С Предприятие 8.2z» | ДС-Консалтинг, 07.04.2015, постоянная |
| НАС «СЕЛЭКС» – Молочный скот. Племенной учет в хозяйствах | ООО «ПЛИНОР», 17.08.2015, постоянная |
| Программное обеспечение «Антиплагиат» | АО «Антиплагиат», лицензионный договор №2831 от 11.09.2020, 1 год |
| Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License | ООО «ДримСофт», договор №111 от 18.03.2021, 1 год, лицензионный договор № 99 о передаче неисключительных авторских прав от 18.03.2021 |

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/специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства, направленность Тракторы и автомобили.

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

Заведующий кафедрой физической культуры
и спорта Якунин Ю.И.