

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 18.07.2020 12:08:25

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223eaz753974baabc272d0016c6c81

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
факультета агробизнеса

Утверждаю:

декан факультета агробизнеса

1 июля 2020 г.

10 июля 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень ППССЗ базовый

Специальность 43.02.05 Флористика

Форма обучения очная

Срок освоения ППССЗ нормативный 2 года 10 месяцев

Кафедра физической культуры и спорта

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по специальности: 43.02.05 Флористика, утвержденный приказом № 469 Министерства образования и науки РФ 07 мая 2014 г.
- 2) Учебный план специальности: 43.02.05 Флористика, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Костромской ГСХА протокол №2 от 26 февраля 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 9 от 30 июня 2020 г.

Разработчик _____

Заведующий кафедрой _____

Рецензент:

(Наименование организации)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.05 Флористика.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к общегуманитарному и социально-экономический циклу ОГСЭ.04.02

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

- **уметь:** уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- **знать:** о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями.

1.3.1. Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 200 часов в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 100 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 100 часов.

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Объем часов | | |
|---|-------------|-------------|------------|------------|
| | | Семестр №3 | Семестр №4 | Семестр №5 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 200 | 64 | 72 | 64 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе: | 100 | 32 | 36 | 32 |
| теоретическое обучение | 2 | 2 | - | - |
| практические занятия | 98 | 30 | 36 | 32 |
| Самостоятельная работа обучающего (всего) в том числе: | 100 | 32 | 36 | 32 |
| изучение дополнительной литературы | 8 | 2 | 2 | 4 |
| подготовка рефератов по темам теоретического раздела. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| подготовка конспектов подготовительной части занятия. | 8 | 2 | 2 | 4 |
| работа над отстающими качествами. | 42 | 14 | 18 | 10 |
| подготовка к контрольным испытаниям по физической и технической подготовке. | 34 | 12 | 12 | 10 |
| Итоговая аттестация в форме | | зачет | зачет | зачет |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование тем | Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень усвоения |
|---|--|---------------------------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Раздел 1 Теоретический материал | 18 | |
| Тема 1.3. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала | 2 | 2,3 |
| | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Содержание учебного материала | В процессе практических занятий | 2,3 |
| | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся по программе СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Содержание учебного материала | В процессе практических занятий | 2,3 |
| | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| Тема 1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Содержание учебного материала | В процессе практических занятий | 2,3 |
| | Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | | |

| | | | |
|--|---|------------|-----|
| | Самостоятельная работа обучающегося | 4 | |
| | Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме). | | |
| | Раздел 2 Методико-практические занятия | 16 | 2,3 |
| Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Изучение учебного материала, подготовка к опросу. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба. | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 4 | |
| | Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня. | | |
| Тема 2.1 Методика составления и проведения части занятия | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Составление конспекта части занятия. Проведение части занятия с группой. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия. | | |
| | Раздел 3 Практические занятия | 130 | 2 |
| Тема 3.1 Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости | Содержание учебного материала | 14 | |
| | Динамическое и статическое растягивание. Активное и пассивное растягивание Комплексы силовой гимнастики Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | |
| | Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме. | | |
| Тема 3.2 Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости | Содержание учебного материала | 10 | 2 |
| | Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы упражнений с фитболом, с гантелями | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме. | | |
| Тема 3.3 Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях зрения | Содержание учебного материала | 16 | 2 |
| | Комплексы ЛФК при ВСД и гипертонии Комплексы ЛФК при заболеваниях дыхательной системы Методика занятий при заболеваниях органов зрения | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 14 | |
| | Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами, выполнение специальных | | |

| | | | |
|--|--|------------|---|
| | Упражнений ЛФК. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме. | | |
| Тема 3.4. Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости | Содержание учебного материала | 12 | 2 |
| | Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег Аэробика | | |
| Тема 3.5 Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности | Содержание учебного материала | 6 | 2 |
| | Комплексы фитнеса для занятий в домашних условиях (со снарядами, без снарядов), включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 8 | |
| Тема 3.6 Лечебная физическая культура: комплексы дыхательной гимнастики | Содержание учебного материала | 6 | 2 |
| | Значение дыхательных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Методика занятий дыхательной гимнастикой. | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 10 | |
| Тема 3.7. Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | Содержание учебного материала | 8 | 2 |
| | Комплексы ЛФК при сколиозе | | |
| | Комплексы ЛФК при остеохондрозе Комплексы ЛФК при артрозе | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 10 | |
| | Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. | | |
| | Раздел 4. Контрольные занятия | 28 | 2 |
| Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности. | Содержание учебного материала | 10 | |
| | | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 18 | |
| | Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Составление комплексов ЛФК. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя. | | |
| Промежуточный контроль знаний - зачет | | | |
| Всего: | | 200 | |

2.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ), расчетно-графических работ Не предусмотрены

2.4 Самостоятельная работа обучающегося

2.4.1 Виды СРС

| № п/п | № семестра | Наименование разделов и тем | Виды СРС | Всего часов |
|-------|------------|--|--|-------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 3 | Раздел 1 Теоретический материал Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме). Работа с дополнительной литературой. | 16 |
| | 4 | | | |
| | 5 | | | |
| | 6 | | | |
| 2 | 3 | Раздел 2 Методико-практические занятия Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием Тема 2.1 Методика составления и проведения части занятия | Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия. | 8 |
| | 4 | | | |
| 3 | 3-5 | Тема 3.1 Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости | Динамическое и статическое растягивание Силовая гимнастика. Оздоровительная ходьба, бег | 58 |
| | | Тема 3.2 Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости | Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы силовых упражнений без снарядов, с фитболом, с гантелями | |
| | | Тема 3.3 Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях зрения | Изучение учебного материала, разработка комплекса ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой или дыхательной систем, или при нарушениях зрения. Занятия лечебной гимнастикой по индивидуальной программе | |
| | | Тема 3.4. Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости | Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег | |
| | | Тема 3.5 Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности | Комплексы фитнеса со снарядами, без снарядов, включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг | |

| | | | | |
|---------------|-----|--|--|------------|
| | | Тема 3.6 Лечебная физическая культура: комплексы дыхательной гимнастики | Значение дыхательных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Методика занятий дыхательной гимнастикой. | |
| | | Тема 3.7. Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата | Комплексы ЛФК при сколиозе Комплексы ЛФК при остеохондрозе Комплексы ЛФК при артрозе | |
| 4 | 3-5 | Раздел № 4 Контрольные занятия. Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности. | Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Составление комплексов ЛФК. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя. | 18 |
| ИТОГО: | | | | 100 |

2.4.2 График работы обучающегося

График работы студента представлен в рейтинг-плане дисциплины

2.5 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценочные средства представлены в фонде оценочных средств по дисциплине

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и площадок:

| Наименование предмета, дисциплины (модуля) | Наименование оборудованных аудиторий для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования в соответствии с учебном планом | Фактический адрес учебных кабинетов и объектов | Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда, безвозмездное пользование и др.) | Реквизиты и сроки действия правоустанавливающих документов |
|--|--|--|--|---|
| Физическая культура | Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь. | Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройками, лит. А, А1, А2, А3, А4, А5, А6, а5, а8, а9 Костромская обл., Костромской р-н, пос.Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а д.34 | Оперативное управление | Свидетельство о государственной регистрации права серия 44-АБ № 522455 от 19.10.2011 г. |
| Физическая культура | Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями | Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройками, лит. А, А1, А2, А3, А4, А5, А6, а5, а8, а9 Костромская обл., Костромской р-н, пос.Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а д.34 | Оперативное управление | Свидетельство о государственной регистрации права серия 44-АБ № 522455 от 19.10.2011 г. |
| Физическая культура | Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами и т.д. | Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройками, лит. А, А1, А2, А3, А4, А5, А6, а5, а8, а9 | Оперативное управление | Свидетельство о государственной регистрации права серия 44-АБ № |

| | | | | |
|---------------------|--|---|------------------------|---|
| | | Костромская обл., Костромской р-н, пос.Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а д.34 | | 522455 от 19.10.2011 г. |
| Физическая культура | Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами. | Учебно-лабораторный корпус экономического факультета с подвалом и пристройкой, лит. Б,Б1 Костромская обл., Костромской р-н, пос..Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а | Оперативное управление | Свидетельство о государственной регистрации права серия 44-АБ № 522453 от 19.10.2011 |
| Физическая культура | Зал адаптивной физической культуры (6*4)м, оснащенный медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, тренажерами. | Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройками, лит. А,А1,А2,А3,А4,А5,А6,а5,а8,а9 Костромская обл., Костромской р-н, пос.Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а д.34 | Оперативное управление | Свидетельство о государственной регистрации права серия 44-АБ № 522455 от 19.10.2011 г. |
| Физическая культура | Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м | ГОУ ФКиС СК «Урожай» Учебный городок, 37 | Аренда | Договор б/н от 01.09.2014 |
| Физическая культура | Стадион Беговая дорожка 400 м | ГОУ ФКиС СК «Урожай» Учебный городок, 37 | Аренда | Договор б/н от 01.09.2014 |

3.2. Информационное обеспечение обучения

а) основная литература:

| № п/п | Наименование | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров | |
|-------|--------------|--|------------------------------------|---------|------------------------|------------|
| | | | | | в библиотеке | на кафедре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Учебник | Решетников Н.В. и др. Физическая культура. — М: Академия, 2014. - 176 с. | 1,2 | 3-5 | 14 | 1 |
| 2 | Учебник | Бишаева А.А. Физическая культура — М: Академия, 2014. - 304 с. | 1,2 | 3-5 | 14 | 1 |

б) дополнительная литература:

| № п/п | Наименование | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров | |
|-------|-----------------------------|---|------------------------------------|---------|------------------------|-------------|
| | | | | | в биб-лиотеке | на ка-федре |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Курс лекций | Физическая культура / Антонов М.Ф., сост. - Кострома: КГСХА, 2010. - Изд. 2-е перераб. - 158 с. | 1,2 | 3-5 | 94 | 1 |
| 2 | Учебно-методическое пособие | Антонов М.Ф. Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте. - Караваево: КГСХА, 2014. - 76с. | 3 | 3-5 | 43 | 2 |
| 3 | Методические рекомендации | Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости. - Караваево: КГСХА, 2014. - 38с. | 3 | 3-5 | 93 | 2 |
| 4 | Методические рекомендации | Зорихин Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы: Кострома: КГСХА, 2014. - 28 с. | 3 | 3-5 | 43 | 2 |
| 5 | Методические рекомендации | Кривошеева В.Б. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой.- Кострома: КГСХА, 2007. - 34 с. | 3 | 3-5 | 2 | 2 |
| 6 | Методические рекомендации | Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов.- Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с. | 3 | 3-5 | 5 | 2 |
| 7 | Методические рекомендации | Говоркова Л.А. Степ-аэробика в системе физической подготовки студентов . - Кострома: | 3 | 3-5 | 4 | 2 |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------|--|---|-----|----|---|
| | | КГСХА, 2012. - 18 с. | | | | |
| 8 | Учебно-методическое пособие | Ю.И. Якунин. Начальная стрелковая подготовка. - Кострома: КГСХА, 2008. - 46 с. | 3 | 3-5 | 50 | 2 |
| 9 | Методические рекомендации | О.Н. Токмакова, В.Б. Кривошеева, Н.А. Фролов и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с. | 3 | 3-5 | 20 | 2 |
| 10 | Методические рекомендации | Кривошеева В.Б. Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры.- Кострома: КГСХА, 2010. - 42 с. | 3 | 3-5 | 3 | 2 |
| 11 | Учебно-методическое пособие | Якунин Ю.И. Атлетическая подготовка студентов. - Кострома: КГСХА, 2011. - 46с. | 3 | 3-5 | 3 | 2 |
| 12 | Методические рекомендации | Кудрякова И.В. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол. - Кострома: КГСХА, 2012. - 50 с. | 3 | 3-5 | 20 | 3 |

в) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com> ООО «ЭБС Лань» Договор № 56/20 от 16.03.2020 действует до 21.03.2021; Соглашение о сотрудничестве №20/56 от 21.03.2020 до 21.03.2021; Договор № СЭБ НВ-171 от 23.12.2019 действует до 31.12.2022 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;

2. Электронная библиотека Костромской ГСХА <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb> НПО «ИнформСистема» Лицензионное соглашение № 070420080839 от 07.04.2008 Номер лицензии на использование программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839. Право использования принадлежит ФГБОУ ВО Костромской ГСХА;

3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru> ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». Некоммерческий продукт со свободным доступом Свидетельство о регистрации СМИ Эл № 77 – 8044 от 16.06.2003

4. Национальная электронная библиотека <http://нэб.пф> ФГБУ «РГБ». Договор №101/НЭБ/1303 от 27.01.2016 с неограниченной пролонгацией ФГБУ «РГБ» Договор №101/НЭБ/1303-п от 23.05.2019 с неограниченной пролонгацией Свидетельство о регистрации СМИ № 77-814 от 28.04.1999

5. справочная Правовая Система «КонсультантПлюс» ЗАО «Консультант Плюс» Договор № 105 от 14.02.2020 Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003

4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| № п/п | Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебном планом | Характеристика педагогических работников | | | | | | | |
|----------|--|--|---|---|--|--|---|--|---|
| | | фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию | какое образовательное учреждение окончил, специальность (направление подготовки) по документу об образовании | ученая степень, ученое (почетное) звание, квалифика -ционная категория | стаж педагогической (научно- педагогической) работы | | | основное место работы, должность | условия привлечения к педагогической деятельности |
| | | | | | всего | в т.ч. педагогической работы | | | |
| | | | | всего | | в т.ч. по указанному предмету, дисциплине (модулю) | | | |
| 1 | Физическая культура | Агафонов Андрей Романович, доцент | Костромской педагогический институт, история Костромской ГУ, профессиональная переподготовка «Адаптивная физическая культура» | Канд. пед. наук | 27 | 17 | 1 | ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, доцент | Штатный работник |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>- знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>- уметь: уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> | <p>Оценка контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений по видам спорта раздела 3.</p> <p>Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Оценка проведения подготовительной части занятия.</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>- знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> | <p>Оценка усвоения теоретического материала при выполнении тестирований по темам раздела 1 дисциплины, собеседовании, выполнения заданий на практическом занятии.</p> <p>Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> |

Приложение 1 Карта результатов освоения дисциплины

| | | | |
|---|--|---|-----------------------------|
| Наименование дисциплины: Адаптивная физическая культура | | | |
| Цель дисциплины | формирование физической культуры личности обучающихся. | | |
| Задачи | <ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; • формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; • овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; • овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; • приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. | | |
| В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие результаты | | | |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | | | |
| Перечень компонентов | Технологии формирования | Форма оценочного средства | Уровни освоения компетенций |
| <p>знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>уметь:</p> <p>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p> | <p>Тестирование письменное</p> <p>Реферат</p> | 3-5 |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | | | |
| <p>знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>владеть:</p> <p>- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p> | <p>Самостоятельное проведение части занятия</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений</p> | 3-5 |

| | | | |
|---|---|--|------------|
| <p>производственной деятельностью;</p> | | <p>при выполнении нагрузки разной интенсивности.</p> <p>Реферат</p> | |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> | | | |
| <p>владеть: -основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p> <p>Практические занятия Самостоятельная работа</p> <p>Практические занятия Самостоятельная работа</p> | <p>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности.</p> <p>Реферат Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств</p> <p>Оценка степени овладения техническим и элементами видов спорта</p> | <p>3-5</p> |