

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Волхонов Михаил Станиславович
Должность: Врио ректора
Дата подписания: 2020.07.01
Уникальный идентификатор:
b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c273df0610c6c81

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

1 июля 2020 г.

Утверждаю:

декан факультета агробизнеса

10 июля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень ППСЗ: базовый

Специальность: 43.02.05 Флористика

Форма обучения: очная

Срок освоения ППСЗ: нормативный, 2 года 10 месяцев

Кафедра физической культуры и спорта

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС среднего (полного) общего образования, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413.
- 2) ФГОС СПО по специальности: 43.02.05 Флористика, утвержденный приказом № 469 Министерства образования и науки РФ 07 мая 2014 г.
- 3) 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)

_____ (занимаемая должность)

_____ (подпись)

_____ (инициалы, фамилия)

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена Учебная дисциплина **ОУД. 6– «Физическая культура»** относится к учебным дисциплинам общеобразовательного цикла при освоении специальности СПО: 43.02.05 Флористика.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обучающийся должен:

Знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- физические упражнения разной функциональной направленности;

- технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 119 часов;

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

- самостоятельная работа – 0 часов.

2. Структура и примерное содержание дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Объем часов	
		№ <u>1</u>	№ <u>2</u>
		часов	часов
1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка (всего)	119	51	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	117	51	66
теоретическое обучение	78	34	44
практические занятия	39	17	22
Самостоятельная работа обучающего (всего) в том числе:	-	-	-
Итоговая аттестация в форме		<i>Дифференцированный зачёт</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1 семестр			
Раздел 1.			
Теоретический материал			
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	Содержание учебного материала. Основные понятия, связанные с физической культурой. Краткая история развития физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Олимпийское движение. Цели физической культуры в вузе. Физическая культура личности. Система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учебном заведении.	в процессе практических занятий	1,2
Раздел 2.			
Методико-практические занятия			
Тема 2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции.	Содержание учебного материала. Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба.	2	1,2
Раздел 3.			
Практические занятия			
Тема 3.7 Легкая атлетика	Содержание учебного материала. Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев.) Бег 100 м Техника выполнения беговых упражнений	3 2 2	2 2

	Техника выполнения прыжковых упражнений	2	
Тема 3.9 Гимнастика	Подтягивание на перекладине (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.)	2	2
	В висе поднимание ног до касания перекладины (юн.), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (дев.)	2	2
Тема 3.1 Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками	2	
	Техника ведения мяча правой, левой рукой	2	2
	Игра по упрощенным правилам	4	
Тема 3.2 Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками	2	2
	Передача мяча снизу двумя руками	2	
	Игра по упрощенным правилам	4	
Тема 3.10 Настольный теннис	Подача	2	2
	Приём подач	2	
Тема 3.4 Футбол (юноши)	Техника ведения мяча	2	
	Техника передачи мяча	2	2
	Игра по упрощенным правилам	4	2
Тема 3.5 Фитнес (девушки)	Техника базовых шагов	2	
	Техника аэробной части занятия	2	2
Тема 3.6 Силовые виды спорта (юноши)	Комплекс упражнений для мышц верхних конечностей (техника)	2	
	Комплекс упражнений для мышц спины (техника)	2	
	В 1-м семестре	51	
2 семестр			
Раздел 1.			
Теоретический материал			
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала. Социальные основы физической культуры. Спортивные организации. Законодательные акты. Взаимоотношения. Традиции. Правила. Международное спортивное движение. Медико-биологические основы физической культуры. организм человека как саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся система. Механизмы обеспечения двигательной деятельности. Процессы утомления и восстановления. Влияние физических упражнений на жизнедеятельность организма и	в процессе практических занятий	2

	работоспособность человека.		
Раздел 2.			
Методико-практические занятия			
Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия	Содержание учебного материала. Составление комплекса общеразвивающих физических упражнений. Проведение подготовительной части занятия с группой.	2	2,3
Раздел 3.			
Практические занятия			
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала. Остановка после ведения мяча, повороты на месте Техника броска мяча в корзину Игра по упрощенным правилам	2 2 4	2 2
Тема 3.2 Волейбол	Верхняя передача Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Игра по упрощенным правилам	2 2 2 4	 2
Тема 3.3 Лыжная подготовка	Обучение технике классических лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска и подъема на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	4 4 4 4	 2
Тема 3.4 Футбол (юноши)	Вбрасывание мяча из-за боковой линии Выполнение свободного удара Игра по упрощенным правилам	2 2 4	 2
Тема 3.5 Фитнес (девушки)	Техника упражнений в партере Техника заключительной части занятия	4 4	2
Тема 3.7 Легкая атлетика	Бег 200 м, бег 30 м. Бег 500 и 1000 м или марш-бросок 5 км (юн.) 3 км(дев.)	2 2 2 4	 2
Тема 3.8 Общая	Челночный бег	2	

физическая подготовка	Выполнение теста для определения гибкости	2	
	Прыжок в длину с места	2	
	Во 2-м семестре	66	
	Всего:	117	

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

Не предусмотрено.

2.4 Самостоятельная работа обучающегося

2.4.1 Виды СРС

Не предусмотрено

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 учебным планом	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда, безвозмездное пользование и др.)
Физическая культура	Учебный кабинет Безопасности жизнедеятельности и охраны труда (ауд.277) Гигрометры психрометрические (Вит-1, Вит-2). Психрометры аспирационные Анемометры: крыльчатые (АСО-3), чашечный (МС-13), Testo – 435, анемометр Testo 410-2, Барометр-анероид Люксметры (Ю-116, Ю-117) Пирометр инфракрасный TemPro 1200, Газоанализатор УГ-2 Лабораторные установки для исследования микроклимата. Плакаты и наглядные пособия	Павильон механизации с семью пристройками, лит А, А1, А2, А3, А4, А5, А6,а 156530, Костромская область, Костромской район, Караваевское сельское поселение, пос. Караваево, Учебный городок, д. 36	Оперативное управление
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.Караваево, Учебный	Оперативное управление

		городок, Караваевская с/а д.34	
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.Караваево, Учебный городок, Караваевская с/а д.34	Оперативное управление
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 Костромская обл., Костромской р-н, пос.Караваево, Учебный городок, Караваевская с/а д.34	Оперативное управление
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..Караваево, Учебный городок, Караваевская с/а	Оперативное управление
Физическая культура	Лыжная база, оснащенная 300-ми комплектами лыжного инвентаря	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.Караваево, Учебный городок, Караваевская с/а д.34	Оперативное управление
Физическая культура	Стрелковый тир Пневматические винтовки, щиты, мишени	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью	Оперативное управление

		пристройками, лит. А, А1, А2, А3, А4, А5, А6, а5, а8, а9 Костромская обл., Костромской р-н, пос.Караваево, Учебный городок, Караваевская с/а д.34	
Физическая культура	Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м	ГОУ ФКиС СК «Урожай» Учебный городок, 37	Аренда
Физическая культура	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;	ГОУ ФКиС СК «Урожай» Учебный городок, 37	Аренда

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	1-2	14	1
2	Учебник	Бишаева А.А. Физическая культура — М: Академия, 2014. - 304 с.	1,2	1-2	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 библиотеке	на кафедре
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	1-2	94	1
2	Учебно-методическое пособие	Антонов М.Ф. Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте. - Караваево: КГСХА, 2014. - 76с.	3	1-2	43	2
3	Методические рекомендации	Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости. - Караваево: КГСХА, 2014. - 38с.	3	1-2	93	2
4	Методические рекомендации	Зорихин Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы: Кострома: КГСХА, 2014. - 28 с.	3	1-2	43	2
5	Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой.- Кострома: КГСХА, 2007. - 34 с.	3	1-2	2	2
6	Методические рекомендации	Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов.- Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с.	3	1-2	5	2

7	Методические рекомендации	Говоркова Л.А. Степ-аэробика в системе физической подготовки студентов . - Кострома: КГСХА, 2012. - 18 с.	3	1-2	4	2
8	Учебно-методическое пособие	Ю.И. Якунин. Начальная стрелковая подготовка. - Кострома: КГСХА, 2008. - 46 с.	3	1-2	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	1-2	20	2
10	Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры.- Кострома: КГСХА, 2010. - 42 с.	3	1-2	3	2
11	Учебно-методическое пособие	Якунин Ю.И. Атлетическая подготовка студентов. - Кострома: КГСХА, 2011. - 46с.	3	1-2	3	2
12	Методические рекомендации	Кудрякова И.В. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол. - Кострома: КГСХА, 2012. - 50 с.	3	1-2	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.рф> 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

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным 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, квалификационная категория	Общий стаж работы		основное место работы, должность	условия привлечения к педагогической деятельности (штатный работник, внутренний совместитель, внешний совместитель, иное)	
					всего	в т.ч. педагогической работы			
					всего	в т.ч. по указанному предмету, дисциплине, (модулю)			
1	ОУД.6 Физическая культура	Якунин Юрий Иванович, зав. кафедрой	Костромской государственный педагогический университет, Физическая культура	кандидат педагогических наук, доцент	27	27	7	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, кафедра физического воспитания и спорта, заведующий кафедрой	Штатный работник
2		Кудрякова Ирина Витальевна, старший преподаватель	Костромской государственный педагогический университет, физическая культура и спорт		16	16	2	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, кафедра физического воспитания и спорта, старший преподаватель	Штатный работник

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p>Экспертная оценка контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.</p>
<p>знать: - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - физические упражнения разной функциональной направленности; - технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Промежуточный контроль</p>	<p>Экспертная оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Экспертная оценка техники выполнения упражнений по видам спорта</p> <p>Экспертная оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Экспертная оценка проведения подготовительной части занятия.</p> <p>Зачет</p>

Приложение 1 Карта результатов освоения дисциплины

Наименование дисциплины: 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			
Перечень компонентов	Технологии формирования*	Форма оценочного средства **	Уровни освоения компонентов*
уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Самостоятельная работа Методико-практические и практические занятия	Тестирование письменное Реферат	Ознакомительный, репродуктивный
знать: - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Самостоятельная работа Методико-практические и практические занятия	Самостоятельное проведение части занятия Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Реферат	Ознакомительный, репродуктивный
- основные способы	Самостоятельная		Ознакомительный

самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	работа Методико-практические и практические занятия	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Реферат	репродуктивный
- физические упражнения разной функциональной направленности;	Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств	репродуктивный
- технические приёмами и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Практические занятия Самостоятельная работа	Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта	репродуктивный