

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 26.07.2022 11:41:40

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d43aa6c2726f0610c0e81

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

"КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ"

Согласовано:

Председатель методической комиссии
факультета ветеринарной
медицины и зоотехнии

_____/Горбунова Н. П./

«06» мая 2022 года

Утверждаю:

Декан факультета ветеринарной
медицины и зоотехнии

_____/Парамонова Н. Ю./

«11» мая 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 35.02.15 Кинология

Квалификация: кинолог

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 3 года 6 месяцев

На базе: основного общего образования

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС среднего профессионального образования по специальности: 35.02.15 Кинология, утвержденный приказом № 464 Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 года.

2) Учебный план специальности 35.02.15 Кинология, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Костромской ГСХА от 24 февраля 2022 года, протокол № 2.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры: «Физической культуры и спорта» от «12» апреля 2022, протокол № 7

Заведующий кафедрой
«Физической культуры и спорта» _____

/Ю.И. Якунин /

Разработчик:

/Ю.И. Якунин/

Рецензент _____

1 Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1 Область применения программы.

Программа дисциплины является частью примерной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.15- Кинология.

Рабочая программа 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: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

- 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

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.

В результате освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими личностными результатами:

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни,

спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 20 - Способный к реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 304 часа в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 152 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 152 часа.

2 Структура и примерное содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр № 3 | Семестр № 4 | Семестр №5 | Семестр №6 | Семестр №7 |
|---|--------------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего) в том числе: | 152 | 32 | 40 | 26 | 38 | 16 |
| теоретическое обучение | – | – | – | - | | |
| практические занятия | 152 | 32 | 40 | 26 | 38 | 16 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе: | 152 | 32 | 40 | 26 | 38 | 16 |
| изучение дополнительной литературы | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| работа над отстающими качествами | 106 | 22 | 30 | 16 | 28 | 10 |
| подготовка к контрольным испытаниям по физической и технической подготовке | 30 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Промежуточная аттестация | зачет (З) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | дифференцированный зачет (ДЗ) | – | – | – | – | |
| | экзамен (Э) | – | – | – | – | |

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 | 8 | |
| Тема 1.3. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала | в процессе практических занятий | 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 | 2 | |
| Тема 1.4. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Содержание учебного материала | в процессе практических занятий | 2,3 |
| | Психологическая 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 психологического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими | Содержание учебного материала | в процессе практических | 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 | | |

| | | | |
|---|--|--|-----|
| упражнениями. | 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. | заняти й | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Работа с дополнительной литературой. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме). | 2 | |
| Тема 1. 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Содержание учебного материала 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. | в процес се практи ческих заняти й | 2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающегося Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме). | 2 | |
| | | | |
| | Раздел 2 Методико-практические занятия | 16 | 2,3 |
| Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием | 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. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня. | 4 | |
| | | | |
| Тема 2.1 Методика составления и проведения части занятия | Содержание учебного материала Составление конспекта части занятия. Проведение части занятия с группой. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия. | 4 | |
| | | | |
| | Раздел 3 Практические занятия | 230 | 2 |
| Тема 3.1. | Содержание учебного материала | 18 | |

| | | | |
|----------------------------------|---|----|---|
| Баскетбол | Специальная физическая подготовка (СФП): развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости. | | |
| | Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе. | | |
| | Обучение технике различных способов броска мяча в корзину. Техника выполнения штрафного броска. | | |
| | Совершенствование тактических взаимодействий: в нападении (индивидуальное, групповое, командное); защите: (индивидуальное, групповое, командное). | | |
| | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | 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 3.2 Волейбол | Содержание учебного материала | 16 | 2 |
| | Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты реакции, ловкости. | | |
| | Стойки, перемещения, исходные положения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Атакующий удар. Прием мяча после атакующего удара. Блокирование. | | |
| | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме. | 16 | |
| Тема 3.3 Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | 22 | 2 |
| | Развитие необходимых физических качеств. Упражнения для укрепления ног. Беговые и прыжковые упражнения. | | |
| | Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. | | |
| | Обучение технике оздоровительного и кроссового бега. | | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | <p>Бег в сочетании с ходьбой. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150). Кроссовый бег (ЧСС 140-160). Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190).</p> <p>Прыжки в длину с места или прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами, выполнение специальных беговых упражнений. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме.</p> | 22 | |
| Тема 3.4. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | 18 | 2 |
| | Обучение техники лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска и подъема на лыжах. | | |
| | Совершенствование техники передвижения на лыжах на различных рельефах местности. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции в переменном режиме. | | |
| | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. | | |
| Тема 3.5. Футбол | Содержание учебного материала | 14 | 2 |
| | Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости. | | |
| | Техника ведения мяча наружной, внутренней частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной частью стопы. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки игрока. Техника удара по мячу внутренней, прямым подъемом и стопой и головой. | | |
| | Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового ударов. Выбрасывание мяча из-за боковой, построение стенки, спорный мяч. | | |
| | Тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите. | | |
| | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 14 | |
| Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми | | | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | <p>качествами.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p> <p>Самостоятельное изучение учебного материала по теме.</p> | | |
| Тема 3.6. Фитнес (аэробика) | Содержание учебного материала | 16 | 2 |
| | Дифференцированное развитие физических качеств. | | |
| | Обучение комплексу аэробики (5 частей). Обучение 1-2 частям аэробики (разминка, аэробная часть, освоение основных базовых ша Обучение 3-5 частям аэробики: (заминка, упражнения в партере, заключительная заминка | | |
| | Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: базовая аэробика, силовые уроки, степ-аэробика, фитбол, слайд-аэробика, пилатес, круговые и интервал уроки (метод чередования степени интенсивности или метод чередования кардио- и силовой нагрузки). | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 16 | |
| | Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная разработка части занятия аэробикой. | | |
| Тема 3.7. Общефизическая подготовка | Содержание учебного материала | 18 | 2 |
| | Развитие физических качеств: общей выносливости, силовой выносливости; силы, гибкости, быстроты, координированности, скоростно-силовых способностей. | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 18 | |
| | Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. | | |
| | Раздел 4. Контрольные занятия | 48 | 2 |
| Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности. | Содержание учебного материала | 18 | |
| | Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Бег 30 м, 100 м, 200 м Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки) Прыжок в длину с места Подтягивание (юноши) Отжимание (девушки) | | |

| | | |
|--|----|------------|
| Поднимание ног в висячем положении (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3х10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта | | |
| Самостоятельная работа обучающегося | 30 | |
| Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя. | | |
| Промежуточный контроль знаний - зачет | | |
| Всего: | | 304 |

2.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Не предусмотрено.

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 4 5 6 | 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. | 8 |
| 2 | 3 4 | 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 |
| 3 | 3-7 | Раздел 3 Практические занятия Тема 3.1. Баскетбол Тема 3.2 Волейбол Тема 3.3 Легкая атлетика. Тема 3.5. Футбол Тема 3.6. Фитнес (аэробика) Тема 3.7. Общефизическая подготовка | Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме. Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами, выполнение специальных беговых упражнений. Самостоятельная разработка части занятия аэробикой. | 106 |
| 4 | 3-7 | Раздел 4 Контрольные занятия. Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности. | Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием | 30 |

| | | | | |
|--------|--|--|--|------------|
| | | | методических рекомендаций преподавателя. | |
| ИТОГО: | | | | 152 |

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

Оценочные средства представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

2.6. Сведения о формах обучения

| Название учебной дисциплины № п/п | Виды учебной деятельности, проводимые в традиционных формах | | | | Виды учебной деятельности, проводимые в активных и интерактивных формах | | | |
|-----------------------------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|---|------------------|
| | Теоретическое обучение | | Практическое обучение | | Теоретическое обучение | | Практическое обучение | |
| | Формы | Количество часов | Формы | Количество часов | Формы | Количество часов | Формы | Количество часов |
| ОГСЭ.04. Физическая культура | | | Учебно-тренировочное занятие (практическое занятие) | 106 | | | Практические занятия (работа в малых группах: командные и групповые взаимодействия в подвижных и спортивных играх с последующим обсуждением, ролевая игра, игра «Гонка за лидером», самостоятельное проведение части занятия (мастер-класс) | 46 |

Итого:

30,0% в интерактивных формах

70,0% в традиционных формах

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и площадок:

| № п/п | Наименование предмета, дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование учебного кабинета | Перечень основного оборудования, технических средств обучения |
|-------|---|---|---|
| 1 | ОГСЭ.04 Физическая культура | Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий | Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой |

| | | | |
|---|--------------------------------|--|---|
| | | семинарского типа | <p>инвентарь.</p> <p>Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями</p> <p>Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажер беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами и т.д.</p> <p>Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями штангами, тренажерами.</p> <p>Лыжная база, оснащенная 300-ми комплектами лыжного инвентаря</p> <p>Стрелковый тир</p> <p>Пневматические винтовки, щиты, мишени</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;</p> <p>Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м</p> |
| 3 | ОГСЭ.04 Физическая культура | Учебные аудитории самостоятельной работы | <p>Компьютерный класс для самостоятельной работы обучающихся, ауд.340</p> <p>Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010)</p> <p>Kaspersky Endpoint Security для Windows (Kaspersky Endpoint Security Standard Edition Educational 2B1E-210325-090658-4-10160 350 13.02.2020 1год ООО «ДримСофт», договор №111 с 18.03.2021, 1 год) Google Chrome (нелицензируется) Microsoft Office 2007 (Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010) CorelDRAW Graphics Suite X6 Autodesk AutoCAD 2015 (Autodesk Education Master Suite 2020 Autodesk 555-70284370 21.10.2020)</p> <p>Программный комплекс "ПЛИНОР" (ИАС "СЕЛЭКС" - Молочный скот. Племенной учет в хозяйствах ООО "ПЛИНОР" 17.08.2015 постоянная Договор №433/44 от 17.08.2015)</p> <p>КОМПАС-3D V15 (КОМПАС-Автопроект КОМПАС 3D V14 АСКОН МЦ-14-00430 01.01.2010 постоянная) Mathcad 14</p> |

3.2. Информационное обеспечение обучения

а) основная литература:

| Наименование | Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы | Используется при изучении разделов | Семестр | Количество экземпляров | |
|-----------------------------|---|------------------------------------|---------|------------------------|------------|
| | | | | в библиотеке | на кафедре |
| Учебно-методическое пособие | Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1071372 . – Режим доступа: по подписке. | 1-3 | 1-2 | Неограниченный доступ | - |
| Методические рекомендации | Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре : методические рекомендации для студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена (СПО) специальностей 07.02.01 Архитектура, 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 35.02.15 Кинология, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет, 43.02.05 Флористика / Кривошеева В. Б., сост. ; Костромская ГСХА. Кафедра физической культуры и спорта. - Караваево : Костромская ГСХА, 2021. - 40 с. - Текст: электронный. - URL: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb/books/metod/M21_3743.pdf . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - М121.1. | 1-3 | 1-2 | Неограниченный доступ | - |

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 | Учебник | Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Решетников Н.В. [и др.]. - 14-е изд., исправ. - М : Академия, 2014. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - ISBN 978-5-4468-0604-1. - к115 | 1-3 | 1-2 | 15 | 1 |
| 13 | Учебное пособие | Теплов, В.И. Физиология питания : учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - Москва : Дашков и К°, 2017. - 456 с. - (Учебные издания для бакалавров). - Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/91243/ , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-5-394-02696-6. | 1-3 | 1-2 | Неограниченный доступ | |

в) периодические издания:

- Вестник АПК Верхневолжья : научно-прикладной журнал // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/2194>. – Режим доступа: для авториз. пользователей; URL: <https://yaragrovuz.ru/index.php/nauka-i-mezhdunarodnaya-deyatelnost/zhurnal-vestnik-apk-vekhnevolzhya>. – Режим доступа: свободный.
- Вопросы нормативно-правового регулирования в ветеринарии: научно-прикладной журнал // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/2209>. – Режим доступа: для авториз. пользователей; URL: <https://spbguvvm.ru/academy/science/scientificjournals/journal1/>. – Режим доступа: свободный.
- Гуманитарные аспекты охоты и охотничьего хозяйства: научно-практический журнал // Научная электронная библиотека. – URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=37793437>. – Режим доступа: для авториз. пользователей; URL: <http://biosphere-sib.ru/scientific-practical-journals/arhivs.php>. – Режим доступа: свободный.

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

| Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных | Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора | Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации | Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования |
|---|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com | ООО «ЭБС Лань» Договор № Э271/2 от 17.03.2022г. действует с 21.03.2022 до 20.03.2023г.; Договор № СЭБ НВ-171 от 23.12.2019 действует до 31.12.2023 ООО Издательство «Лань» Лицензионный договор № 312/2 от 17.03.2022г. действует с 21.03.2022 до 20.03.2023г.; | Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011 «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система» Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС77-42547 от 03.11.2010 г. | Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечные системы без ограничений. |

| <p>Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных</p> | <p>Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора</p> | <p>Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации</p> | <p>Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования</p> |
|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | <p>Соглашение о сотрудничестве №112/74 от 21.03.2022 до 20.03.2023г.</p> | | |
| <p>Научная электронная библиотека http://www.eLibrary.ru</p> | <p>ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ИБЛИОТЕКА, Лицензионное соглашение от 31.03.2017, без ограничения срока</p> | <p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620732 от 14.12.2010 «Электронно-библиотечная система eLibrary», правообладатель ООО «РУНЭБ» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42487 от 27.10.2010 г.</p> | |
| <p>Polpred.com Обзор СМИ http://polpred.com</p> | <p>ООО «ПОЛПРЕД Справочники» Соглашение от 29.03.2019</p> | <p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620535 от 21.09.2010 ООО «ПОЛПРЕД Справочники» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42207 от 08.10.2010 г.</p> | |
| <p>Электронная библиотека Костромской ГСХА http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</p> | <p>НПО «ИнформСистема» Лицензионное соглашение № 070420080839 от 07.04.2008</p> | <p>Номер лицензии на использование программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839. Право использования принадлежит ФГБОУ ВО Костромская ГСХА</p> | |

| Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных | Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора | Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации | Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования |
|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 | |
| 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 28.04.1999г. | Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к изданиям, подлежащим свободному использованию. Доступ к изданиям, охраняемым авторским правом, возможен из Электронного читального зала. |
| Справочная Правовая Система «КонсультантПлюс» | ЗАО «Консультант Плюс» Договор № 105 от 09.01.2013, доп. соглашение №1 от 01.01.2017 | Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003 | Возможен локальный сетевой доступ. |

д) 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 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 |
| 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 |

3.3 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 | 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 | ОГСЭ.04 Физическая культура | Якунин Юрий Иванович преподаватель доцент | Костромской ГПУ им.Н.А.Некрасова, Физическая культура | Канд.пед.н аук, доцент | 29 | 29 | 7 | ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, кафедра физического воспитания и спорта, Доцент, преподаватель | Штатный работник |
| 2 | | Дрепелева Олеся Павловна, преподаватель | Высшее, Физическая культура и спорт, Педагог по физической культуре и спорту | | 19 | 19 | 7 | ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта | Штатный работник |
| 3 | | Агафонов Андрей Романович, преподаватель доцент | Костромской педагогический институт, история Костромской ГУ, профессиональная переподготовка | Канд. пед. наук | 29 | 19 | 7 | ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, преподаватель, доцент | Штатный работник |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | «Адаптивная физическая культура» | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>- уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <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>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни. | <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: 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 | | | | | |
| Компетенции | | Перечень компонентов | Технологии формирования* | Форма оценочного средства ** | Уровни освоения компонентов* |
| Индекс компетенции | Формулировка | | | | |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | <p>знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p> | <p>Тестирование письменное</p> <p>Реферат</p> | 1-2 |

| | | | | | |
|-------|--|---|--|---|-----|
| | | здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | | | |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. владеть: - современными технологиями 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 | 1-2 |
| ОК 3. | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | владеть: - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической | Самостоятельная работа Методико-практические и практические занятия | Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной | 1-2 |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|--|---|-----|
| | | <p>работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- физическими упражнениями разной функциональностью направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>Практические занятия Самостоятельная работа</p> <p>Практические занятия Самостоятельная работа</p> | <p>интенсивности.</p> <p>Реферат Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств</p> <p>Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта</p> | |
| Личностные результаты | | | | | |
| ЛР 7 | <p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> | | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p> <p>Практические занятия Самостоятельная работа</p> | <p>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности.</p> <p>Реферат</p> | 1-2 |

| | | | | |
|--------------------|--|---|--|------------|
| | | <p>ная работа</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p> | <p>Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств</p> <p>Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта</p> | |
| <p>ЛР 9</p> | <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p> | <p>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки различной интенсивности.</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств</p> <p>Оценка степени овладения техническими элементами</p> | <p>1-2</p> |

| | | | | |
|-------|---|--|---|-----|
| | | | видов спорта | |
| ЛР 20 | - Способный к реализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории. | Самостоятельная работа Методико-практические и практические занятия Практические занятия Самостоятельная работа Практические занятия Самостоятельная работа | Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Реферат Контрольные и испытания для оценки уровня развития физических качеств Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта | 1-2 |

Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.