

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 24.01.2024 11:46:06

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

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

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии
инженерно-технологического факультета

_____/ И.П. Петрюк /
(электронная цифровая подпись)

«12» декабря 2023 года

Утверждаю:

Декан инженерно-технологического
факультета

_____/ М.А. Иванова /
(электронная цифровая подпись)

«15» декабря 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04.01 Адаптивная физическая культура

Специальность	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Квалификация	специалист
Форма обучения	очная
Срок освоения ППССЗ	3 года 10 месяцев
На базе	основного общего образования

Караваево 2023

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, утвержденный приказом № 1568 Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. (с изменениями 2023 г.)

2) Учебный план специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Костромской ГСХА, от «29» ноября 2023 г., протокол № 10

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры Физической культуры и спорта от 7 ноября 2023 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой _____ (Ю.И. Якунин)

Разработчик: _____ (Ю.И. Якунин)

1. Паспорт рабочей программы дисциплины "Адаптивная физическая культура"

1.1. Область применения программы.

Программа дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 23.02.07 – Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

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

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общегуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ 04.01-Адаптивная физическая культура.

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

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

Задачи дисциплины:

– формирование осознанного отношения к своим физическим возможностям, потребности к их поддержанию и развитию;

– содействие общему улучшению самочувствия студентов с отклонениями в состоянии здоровья, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета;

– формирование знаний, необходимых для грамотного использования средств и методов физической культуры для физического саморазвития, профилактики заболеваний, двигательной реабилитации, повышения работоспособности, подготовки к профессиональной деятельности;

– развитие способности к выполнению необходимых и доступных физических нагрузок;

– формирование способности к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизнедеятельности;

– развитие потребности быть здоровым, насколько это возможно, вести [здоровый образ жизни](#);

формирование стремления к повышению умственной и физической работоспособности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- **знать:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья профессиональной деятельности; методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями.

1.3.1 Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета (дисциплины) в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Личностные результаты:

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов;

2. Структура и примерное содержание дисциплины

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Объем часов		
		№ 3	№ 4	№ 5
		часов	часов	часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160	54	53	53
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	160	54	53	53
теоретическое обучение	7	3	2	2
практические занятия	153	51	51	51
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме		зачет	зачет	зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	Раздел 1 Теоретический материал	7	2,3
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	2	2,3
Тема 1.4. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	2	2,3
Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	2	2,3
Тема 1. 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p>	1	2,3
	Раздел 2	7	2,3

		Методико-практические занятия	
Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием	Содержание учебного материала	3	2,3
	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба.		
Тема 2.2 Методика составления и проведения части занятия	Содержание учебного материала	4	2,3
	Составление конспекта части занятия. Проведение части занятия с группой.		
Раздел 3 Практические занятия		126	2
Тема 3.1. Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости	Содержание учебного материала	14	2
	Динамическое и статическое растягивание. Активное и пассивное растягивание Комплексы силовой гимнастики Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег		
Тема 3.2 Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости	Содержание учебного материала	12	2
	Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы упражнений с фитболом, с гантелями		
Тема 3.3 Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях зрения	Содержание учебного материала	20	2
	Комплексы ЛФК при ВСД и гипертонии Комплексы ЛФК при заболеваниях дыхательной системы Методика занятий при заболеваниях органов зрения		
Тема 3.4. Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Содержание учебного материала	20	2
	Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег Аэробика		2

Тема 3.5 Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности	Содержание учебного материала	20	2
	Комплексы фитнеса для занятий в домашних условиях (со снарядами, без снарядов), включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг		
Тема 3.6. Лечебная физическая культура: комплексы дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала	20	2
	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	Содержание учебного материала	20	2 2
	Комплексы ЛФК при сколиозе Комплексы ЛФК при остеохондрозе Комплексы ЛФК при артрозе		
	Раздел 4 Контрольные занятия	20	2
Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.	Содержание учебного материала	20	2
	Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков: Отклонение туловища (девушки) Тест на гибкость Техника выполнения упражнений ЛФК		
Промежуточный контроль знаний - зачет			2,3
Всего:		160	

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

Не предусмотрено.

2.4 Самостоятельная работа обучающегося

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:

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Адаптивная физическая культура	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	<p align="center">Аудитория 532 Celeron 2.2/1G/40Gb, проектор Benq, 4 телевизора Samsung. Программное обеспечение: Windows XP Prof, Microsoft Office 2003 Std. Microsoft Open License 64407027,47105956</p>
		Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	<p align="center">Спортивный зал (30 * 15) м игровой оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь. Зал атлетической гимнастики оснащен: силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями</p>
		Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	<p align="center">Зал фитнеса оснащен: велотренажеры (3 шт.), тренажер беговая дорожка, гантели, фитболы, бодибары, обручи, степ-платформы и т.д. Спортивный зал (16 * 16) оснащен: теннисные столы (4 шт), степ-платформы, медболы, гантели, гимнастические коврики, игровой инвентарь, штанги, тренажеры Лыжная база оснащена: 300 комплектов лыжного инвентаря, танги, тренажеры Легкоатлетический манеж Беговая дорожка 200 м. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p align="center">Стрелковый тир Винтовка пневматическая ИЖ 38 -3 шт., Винтовка пневматическая ИЖ-38 Ц – 6 шт., Винтовка пневматическая спортивная (ГДР) -3 шт. Винтовка пневматическая</p>

			<p>спортивная WEINVERBAU – 1 шт., Кейс для переноски оружия 1 шт., Куртка стрелковая – 1 шт. Брюки стрелковые – 1 шт. Шкаф оружейный – 3 шт. Мишенная установка -1 шт. Установка для стрельбы для пневматического оружия – 3 шт. Труба смотровая – 2 шт.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 2 беговые дорожки по 50 м.</p>
		<p>Учебные аудитории для самостоятельной работы</p>	<p>Аудитория 340</p> <p>Оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения: Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz, 12 шт. Программа для компьютерного контроля знаний студентов по теоретическому и практическому материалу дисциплины SunRav TestOfficePro. Программное обеспечение: License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational. SunRav TestOfficePro .</p> <p>Читальный зал библиотеки с методическим кабинетом: Библиотечный фонд. Столы – 60 шт., стулья – 60 шт., оргтехника (ксерокс)</p>
		<p>Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</p>	<p>Учебный кабинет Безопасности жизнедеятельности охраны труда Аудитория 277</p> <p>Посадочное место преподавателя, посадочные места студентов. Гигрометры психрометрические (Вит-1, Вит-2). Психрометры аспирационные Анемометры: крыльчатые (АСО-3), чашечный (МС-13), Testo – 435, анемометр Testo 410-2, Барометр-анероид Люксометры (Ю-116, Ю-117) Пирометр инфракрасный TemPro 1200, Газоанализатор УГ-2 Лабораторные установки для исследования микроклимата.</p> <p>Аудитория 257</p> <p>Электронный читальный зал на 15 рабочих мест с выходом в Интернет и ЭИОС ФГБОУ ВО Костромской ГСХА Бездисковые терминальные станции 12шт. Программное обеспечение: Office 2003, Mozilla,</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. - M121.1.	1-3	1-2	Неограниченный доступ	-
методические рекомендации	Легкая атлетика : методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования (СПО) всех специальностей очной формы обучения / сост. Ю.И. Якунин, В.Б. Кривошеева. — Караваево : Костромская ГСХА, 2022. — 70 с.	1-3	1-2	48	2

б) дополнительная литература:

Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Количество экземпляров
методические рекомендации	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре : методические рекомендации для студентов, обучающихся по программе подготовки специалистов	100

	среднего звена (СПО) для всех специальностей / сост. В.Б. Кривошеева. — Караваево : Костромская ГСХА, 2021. — 38 с.	
учебно-методическое пособие	Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой, баскетболом, волейболом, общефизической подготовкой: учебно-методическое пособие / сост. Ю.И. Якунин, С.Н. Якунина. — Караваево: Костромская ГСХА, 2020. — 38 с.	100
методические рекомендации	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия: методические рекомендации для организации самостоятельной работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура» обучающихся 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки / составители О.Н. Токмакова, Ю.И. Якунин. - Караваево, Костромская ГСХА, 2020. – 32 с.	100
учебно-методическое пособие	Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для студентов 1-2 курсов всех специальностей и направлений подготовки очной и заочной форм обучения / сост. О.Н. Токмакова. — Караваево : Костромская ГСХА, 2020. — 58 с.	100

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://spbguv.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) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<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>
<p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com</p>	<p>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.; Соглашение о сотрудничестве №112/74 от 21.03.2022 до 20.03.2023г.</p>	<p>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</p>	<p>Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечные системы без ограничений</p>
<p>Научная электронная библиотека http://www.eLibrary.ru</p>	<p>ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА 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</p>	
<p>Электронная библиотека</p>	<p>НПО «ИнформСистема»</p>	<p>Номер лицензии на использование</p>	

<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>
<p>Костромской ГСХА http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</p>	<p>Лицензионное соглашение № 070420080839 от 07.04.2008</p>	<p>программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839. Право использования принадлежит ФГБОУ ВО Костромской ГСХА</p>	
<p>Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru</p>	<p>ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика». Некоммерческий продукт со свободным доступом</p>	<p>Свидетельство о регистрации СМИ Эл № 77 – 8044 от 16.06.2003</p>	
<p>Национальная электронная библиотека http://нэб.рф</p>	<p>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</p>	<p>Свидетельство о регистрации СМИ № 77-814 от 28.04.1999</p>	<p>Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к изданиям, подлежащим свободному использованию. Доступ к изданиям, охраняемым авторским правом, возможен из Электронного читального зала</p>
<p>Справочная Правовая Система «КонсультантПлюс»</p>	<p>ООО «Консультант Кострома» Договор № 105 от 09.02.2023</p>	<p>Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003</p>	<p>Возможен локальный сетевой доступ</p>

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 Terminal Svcs Device CAL	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2008 Academic	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic	Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная
Microsoft Forefront TMG Standard 2010	Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2012 Academic	Майкрософт, 61149292, 15.11.2012, постоянная
Sun Rav Book Office	Sun Rav Software, 25.04.2012, постоянная
Sun Rav Test Office Pro	Sun Rav Software, 25.04.2012, постоянная
Renga Architecture	АСКОН, ДЛ-15-00032, 10.05.2015, постоянная
КОМПАС-Автопроект, КОМПАС 3D V9	АСКОН, МЦ-14-00430, 01.01.2010, постоянная
Лица Canp AcademicSet	Лица, 623931176, 08.04.2009, постоянная
Autodesk Education MasterSuite 2015	Autodesk, 555-70284370, 29.09.2015, постоянная
ARCHICAD 2016	ЕАО «Графисофт», 21.02.2017, постоянная
1С:Предприятие 8. Комплект для учебных заведений	ДС-Консалтинг, 05.06.2014, постоянная
Защищенный программный комплекс «1С Предприятие 8.2z»	ДС-Консалтинг, 07.04.2015, постоянная
НАС «СЕЛЭКС» – Молочный скот. Племенной учет в хозяйствах	ООО «ПЛИНОР», 17.08.2015, постоянная
Программное обеспечение «Антиплагиат»	АО «Антиплагиат», лицензионный договор № 5442 от 05.09.2022, 1 год
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License	ООО «ДримСофт», договор №126 от 30.03.2023, 1 год

4. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебном планом	Характеристика педагогических работников						основное место работы, должность	условия привлечения к педагогической деятельности
		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		в т.ч. по указанному предмету, дисциплине (модулю)		
					всего	в т.ч. педагогической работы			
1	Адаптивная физическая культура	Якунин Юрий Иванович, доцент	Костромской ГПУ им.Н.А.Некрасова, Физическая культура	Канд.пед. наук, доцент	29	29	9	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, кафедра физической культуры и спорта, доцент	Штатный работник
2		Кудрякова Ирина Витальевна, старший преподаватель	Костромской государственный педагогический университет, физическая культура и спорт		18	18	9	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта	Штатный работник
3		Агафонов Андрей Романович, доцент	Костромской педагогический институт, история Костромской ГУ, профессиональная переподготовка «Адаптивная физическая культура»	Канд. пед. наук	29	19	19	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, доцент кафедры физической культуры и спорта	Штатный работник

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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. Оценка техники выполнения упражнений по видам спорта раздела 3. Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Оценка проведения подготовительной части занятия.</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. Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>
<p>Промежуточная аттестация</p>	<p><i>Зачет, зачет, зачет</i></p>

Приложение 1 Карта компетенций 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 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p>- уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>- знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p>	<p>Тестирование письменное</p> <p>Реферат</p> <p>Самостоятельное проведение части занятия</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной</p>	1-2

		физического здоровья профессиональной деятельности; методы поддержания необходимого уровня физической подготовленности		интенсивности. Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта.	
--	--	--	--	---	--

личностные результаты

ЛР 7 - Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	лекция, практическая работа	Тестирование, собеседование, реферат	репродуктивный
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	лекция, практическая работа, самостоятельная работа, экскурсия	Тестирование, собеседование, реферат	продуктивный