

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 09.07.2021 08:51:55

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии  
факультета агробизнеса

\_\_\_\_\_ А. Н. Сорокин

8 июня 2021 года

Утверждаю:

Декан факультета агробизнеса

\_\_\_\_\_ Т.В. Головкова

16 июня 2021 года

## 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

Караваево 2015

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

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

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 8 от 14 апреля 2021 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.

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

**1.2 Место дисциплины** в структуре программы подготовки специалистов среднего звена дисциплина Физическая культура относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу ОГСЭ.04.01

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

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

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями.

1.3.1. Общие компетенции (ОК):

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

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

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

### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

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

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	<b>Раздел 1 Теоретический материал</b>	<b>18</b>	
<b>Тема 1.3.</b> Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	2	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Работа с дополнительной литературой. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).			
<b>Тема 1.4.</b> Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.	В процессе практических занятий	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Работа с дополнительной литературой. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).			

<b>Тема 1.5.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b>	В процессе практических занятий	2,3
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Работа с дополнительной литературой. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).		
<b>Тема 1. 6.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание учебного материала</b>	В процессе практических занятий	2,3
	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4	
	Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).		
<b>Раздел 2</b> <b>Методико-практические занятия</b>		<b>16</b>	2,3
<b>Тема 2.1</b> Методы самоконтроля за функциональным состоянием	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4	
	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня.		
<b>Тема 2.1</b> Методика составления и проведения части занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Составление конспекта части занятия. Проведение части занятия с группой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций		

	преподавателя. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия.		
	<b>Раздел 3</b> <b>Практические занятия</b>	<b>130</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.1.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	14	
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме.			
<b>Тема 3.2</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	10	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.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами.		

	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме.		
<b>Тема 3.3</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	16	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. Бег в сочетании с ходьбой. Оздоровительный бег (ЧСС 130-150). Кроссовый бег (ЧСС 140-160). Бег на средние дистанции (ЧСС 170-190).		
	Прыжки в длину с места или прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	14	
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.			
<b>Тема 3.4.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	12	2
	Обучение технике 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.		
<b>Тема 3.5.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.		



	<p>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 стопы и головой.</p> <p>Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового ударов. Выбрасывание мяча из-за боковой, построение стенки, спорный мяч.</p> <p>Тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p> <p>Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме.</p>	8	
<b>Тема 3.6.</b> Фитнес (аэробика)	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Дифференцированное развитие физических качеств.</p> <p>Обучение комплексу аэробики (5 частей). Обучение 1-2 частям аэробики (разминка, аэробная часть, освоение основных базовых шагов) Обучение 3-5 частям аэробики: (заминка, упражнения в партере, заключительная заминка)</p> <p>Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: базовая аэробика, силовые уроки, степ-аэробика, фитбол, слайд-аэробика, пилатес, круговые и интервальные уроки (метод чередования степени интенсивности или метод чередования кардио- и силовой нагрузки).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p> <p>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная разработка части занятия аэробикой.</p>	6	2
<b>Тема 3.7.</b> Общефизическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие физических качеств: общей выносливости, силовой выносливости; силы, гибкости, быстроты, координированности, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p>	8	2
		10	

	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.		
	<b>Раздел 4. Контрольные занятия</b>	<b>28</b>	2
<b>Тема 4.1.</b> Оценка уровня физической и технической подготовленности.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	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 висе (юноши) Отклонение туловища (девушки) Челночный бег 3x10м Тест на гибкость Техника выполнения упражнений по видам спорта		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>18</b>	
	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.		
<b>Промежуточный контроль знаний - зачет</b>		<b>Всего:</b>	<b>200</b>

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

Не предусмотрены

## 2.4 Самостоятельная работа обучающегося

### 2.4.1 Виды СРС

№ п/п	№ семестра	Наименование разделов и тем	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	3 4 5 6	<p><b>Раздел 1</b> <b>Теоретический материал</b> 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 и регулирования работоспособности. Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 1.6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме). Работа с дополнительной литературой.</p>	16
2	3 4	<p><b>Раздел 2</b> <b>Методико-практические занятия</b> Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием Тема 2.1 Методика составления и проведения части занятия</p>	<p>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия.</p>	8
3	3-7	<p><b>Раздел 3</b> <b>Практические занятия</b> 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</p>	<p>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.</p>	58
4	3-7	<b>Раздел № 4</b>	Самостоятельная работа над отстающими физическими	18

		<b>Контрольные занятия.</b> Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.	качествами и техническими элементами. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.	
ИТОГО:				<b>100</b>

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

Оценочные средства представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и площадок:

Наименование предмета, дисциплины (модуля)	Наименование оборудованных аудиторий для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования в соответствии с учебном планом	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда, безвозмездное пользование и др.)
Физическая культура	Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь.	156530, Костромская обл., Костромской р-н, п. Караваево, ул. Учебный городок, Караваевская с/а, д. 34, Главный учебный корпус	Оперативное управление
Физическая культура	Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями	156530, Костромская обл., Костромской р-н, п. Караваево, ул. Учебный городок, Караваевская с/а, д. 34, Главный учебный корпус	Оперативное управление
Физическая культура	Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами и т.д.	156530, Костромская обл., Костромской р-н, п. Караваево, ул. Учебный городок, Караваевская с/а, д. 34, Главный учебный корпус	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.	156530 Костромская обл., Костромской р-н, пос..Караваево, Учебный городок, Караваевская с/а Учебно-лабораторный корпус экономического факультета лит. Б,Б1	Оперативное управление
Физическая культура	Лыжная база, оснащенная 300-ми комплектами лыжного инвентаря	156530, Костромская обл., Костромской р-н, п. Караваево, ул. Учебный городок, Караваевская	Оперативное управление

		с/а, д. 34, Главный учебный корпус	
Физическая культура	Стрелковый тир Пневматические винтовки, щиты, мишени	156530, Костромская обл., Костромской р-н, п. Караваево, ул. Учебный городок, Караваевская с/а, д. 34, Главный учебный корпус	Оперативное управление
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;	156530, Костромская обл., Костромской р-н, п. Караваево, ул. Учебный городок, Караваевская с/а, д. 34, Главный учебный корпус	Оперативное управление

### 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	Учебно-методическое пособие	<b>Филиппова, Ю. С.</b> 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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1071372">https://znanium.com/catalog/product/1071372</a> . – Режим доступа: по подписке.	1,2	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	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. Научная электронная библиотека <http://www.eLibrary.ru>. ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА Лицензионное соглашение от 31.03.2017, без ограничения срока. 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.

3. 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;

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;



5. База данных Scopus. Лицензиат РФФИ. Заявление о предоставлении доступа № 20-1575-02513 от 25.11.2020. Срок действия 01.01.2020-31.01.2021. Возможен локальный сетевой доступ;
6. База данных SpringerNature. Заявление о предоставлении доступа № 20-1574-02513 от 25.11.2020. Срок действия 01.01.2020-31.01.2021. Возможен локальный сетевой доступ;
7. База данных FreedomCollection издательства Elsevier. Заявление о предоставлении доступа № 20-1573-02513 от 25.11.2020. Срок действия 01.01.2020-31.01.2021. Возможен локальный сетевой доступ;
8. Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф> №101/НЭБ/1303 от 27.01.2016 с неограниченной пролонгацией ФГБУ «РГБ» Договор №101/НЭБ/1303-п от 23.05.2019 с неограниченной пролонгацией. № 77-814 от 28.04.1999;
9. Справочная Правовая Система «Консультант Плюс» ЗАО «Консультант Плюс» Договор № 105 от 14.02.2020 Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003.

### 3.5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины 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 работы				
					всего	в т.ч. педагогической работы			
					всего	в т.ч. по указанному предмету, дисциплине			
1	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 физического воспитания и спорта, доцент	Штатный работник
2		Кудрякова Ирина Витальевна, старший преподаватель	Костромской государственный педагогический университет, физическая культура и спорт		17	17	4	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта	Штатный работник
3		Агафонов Андрей Романович, доцент	Костромской педагогический институт, история Костромской ГУ, профессиональная переподготовка «Адаптивная физическая культура»	Канд. пед. наук	27	17	17	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, доцент	Штатный работник

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Приложение 1 Карта результатов освоения дисциплины

Наименование дисциплины: Физическая культура			
Цель дисциплины	формирование физической культуры личности обучающихся.		
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>развитие</b> физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>2. <b>формирование</b> устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>3. <b>овладение</b> технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>4. <b>овладение</b> системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>5. <b>освоение</b> системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>6. <b>приобретение</b> компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ol>		
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие результаты			
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.			
Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенций
<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p>	<p>Тестирование письменное</p> <p>Реферат</p>	3-5
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.			
<p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>владеть:</b> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p>	<p>Самостоятельное проведение части занятия</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности.</p> <p>Реферат</p>	3-5
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации			
<b>владеть:</b>	Самостоятельная	Измерение	3-5

<p>-основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- физическими упражнениями разной функциональной 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>ая 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>частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности.</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств</p> <p>Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта</p>
--	--	--