

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волховов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 09.07.2021 08:51:56

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

Адаптивная физическая культура

Уровень ППССЗ:	<u>базовый</u>
Специальность:	<u>43.02.05 Флористика</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Срок освоения ППССЗ:	<u>нормативный, 2 года 10 месяцев</u>
Кафедра	<u>физической культуры и спорта</u>

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 17 февраля 2021 г.

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

Разработчик _____

Заведующий кафедрой _____

Рецензент:

(Наименование организации)

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

1.1. Область применения программы.

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

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

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

В результате освоения учебной дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями.

1.3.1. Общие компетенции (ОК):

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

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

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

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

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Адаптивная 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 и технической подготовке.	34	12	12	10
Итоговая аттестация в форме		зачет	зачет	зачет

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

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

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

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

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

2.4 Самостоятельная работа обучающегося

2.4.1 Виды СРС

№ п/п	№ семестра	Наименование разделов и тем	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	3 4 5 6	<p>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 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>Раздел 2 Методико-практические занятия 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	3-5	<p>Тема 3.1 Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости</p> <p>Тема 3.2 Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости</p> <p>Тема 3.3 Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной</p>	<p>Динамическое и статическое растягивание Силовая гимнастика. Оздоровительная ходьба, бег</p> <p>Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы силовых упражнений без снарядов, с фитболом, с гантелями</p> <p>Изучение учебного материала, разработка комплекса ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой или дыхательной систем, или при нарушениях</p>	58

		систем, нарушениях зрения	зрения. Занятия лечебной гимнастикой по индивидуальной программе	
		Тема 3.4. Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег	
		Тема 3.5 Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности	Комплексы фитнеса со снарядами, без снарядов, включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг	
		Тема 3.6 Лечебная физическая культура: комплексы дыхательной гимнастики	Значение дыхательных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Методика занятий дыхательной гимнастикой.	
		Тема 3.7. Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	Комплексы ЛФК при сколиозе Комплексы ЛФК при остеохондрозе Комплексы ЛФК при артрозе	
4	3-5	Раздел № 4 Контрольные занятия. Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Составление комплексов ЛФК. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.	18
ИТОГО:				100

2.4.2 График работы обучающегося

График работы студента представлен в рейтинг-плане дисциплины

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

Оценочные средства представлены в фонде оценочных средств по дисциплине

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и площадок:

Наименование предмета, дисциплины (модуля)	Наименование оборудованных аудиторий для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования в соответствии с учебным 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 с/а, д. 34, Главный учебный	Оперативное управление

		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	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.	1,2	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		в т.ч. педагогической работы		
					всего	в т.ч. по указанному предмету, дисциплине			
1	Адаптивная физическая культура	Агафонов Андрей Романович, доцент	Костромской педагогический институт, история Костромской ГУ, профессиональная переподготовка «Адаптивная физическая культура»	Канд. пед. наук	27	17	1	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, доцент	Штатный работник

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>- знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>- уметь: уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Оценка контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений по видам спорта раздела 3.</p> <p>Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Оценка проведения подготовительной части занятия.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>- знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка усвоения теоретического материала при выполнении тестирований по темам раздела 1 дисциплины, собеседовании, выполнения заданий на практическом занятии.</p> <p>Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>

Приложение 1 Карта результатов освоения дисциплины

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

профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Реферат	
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации			
<p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p> <p>Практические занятия Самостоятельная работа</p> <p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности.</p> <p>Реферат Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств</p> <p>Оценка степени овладения техническим и элементами видов спорта</p>	3-5