

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 23.09.2023 17:47:12

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d43aa6c1716f0610c0e81

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

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии
факультета агробизнеса

_____ Сорокин А.Н.

13 июня 2023 года

Утверждаю:

Декан факультета агробизнеса

_____ Головкова Т.В.

14 июня 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Адаптивная физическая культура

Специальность: 43.02.05 Флористика

Квалификация: флорист

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 2 года 10 месяцев

На базе: основного общего образования

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 22 февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта от «28» апреля 2023, протокол № 7

Разработчики:

заведующий кафедрой

физической культуры и спорта

Ю.И. Якунин

Заведующий кафедрой

Ю.И. Якунин

1 Паспорт рабочей программы дисциплины

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:

Учебная дисциплина (ОГСЭ. 05) – «Адаптивная физическая культура» относится к обязательной части общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу профессиональной подготовки.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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:

Знать:

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

Уметь:

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

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Общие компетенции (ОК):

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

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

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

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

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

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

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

2 Структура и примерное содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 3	Семестр № 4	Семестр №5
По плану (всего)		200	64	72	64
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (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
самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия		8	2	2	4
работа над отстающими качествами		42	14	18	10
подготовка к контрольным испытаниям по физической и технической подготовке		42	14	18	10
Промежуточная аттестация	зачет (З)	3	3	3	3
	дифференцированный зачет (ДЗ)	–	–	–	–
	экзамен (Э)	–	–	–	–

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

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

	Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).		
Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала 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.	В процессе практических занятий	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Работа с дополнительной литературой. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).	4	
Тема 1. 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	В процессе практических занятий	2,3
	Самостоятельная работа обучающегося Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).	4	

	Раздел 2 Методико-практические занятия	16	2,3
Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием	Содержание учебного материала	4	
	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. 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		2
	Динамическое и статическое растягивание. Активное и пассивное растягивание Комплексы силовой гимнастики Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег	14	2
	Самостоятельная работа обучающихся	10	2
	Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.		2
	Самостоятельное изучение учебного материала по теме.		2
Тема 3.2 Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости	Содержание учебного материала		2
	Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы упражнений с фитболом, с гантелями	10	2
			2
		6	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.		2

	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		2
	Комплексы ЛФК при заболеваниях дыхательной системы		2
	Методика занятий при заболеваниях органов зрения		2
			2
	Самостоятельная работа обучающегося	14	2
	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.		2
Тема 3.4. Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Содержание учебного материала	12	2
	Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег Аэробика		2
	Самостоятельная работа обучающегося		2
	Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме.		2
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	8
	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 3.6. Лечебная физическая культура:	Содержание учебного материала	6	2
	Значение дыхательных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Методика занятий дыхательной гимнастикой.		2
			2

комплексы дыхательной гимнастики			2
	Самостоятельная работа обучающегося	10	2
	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная разработка части занятия аэробикой.		2
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		2
	Самостоятельная работа обучающегося	10	2
	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.		2
	Раздел 4. Контрольные занятия	28	2
Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.	Содержание учебного материала	10	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		2
	Самостоятельная работа обучающегося	18	2
	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.		2
Промежуточный контроль знаний - зачет			
Всего:		200	

2.3. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Не предусмотрено.

2.4 Самостоятельная работа обучающегося

2.4.1 Виды СРС

№ п/п	№ семестра	Наименование разделов и тем	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
2	3 4	<p>Раздел 2 Методико-практические занятия</p> <p>Тема 1.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием</p> <p>Тема 1.2 Методика составления и проведения части занятия</p>	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия.	8
3	3-5	Тема 2.1 Общая физическая подготовка: развитие гибкости, силовой выносливости, общей выносливости	Динамическое и статическое растягивание Силовая гимнастика. Оздоровительная ходьба, бег	74
		Тема 2.2 Фитнес: комплексы для развития гибкости и силовой выносливости	Комплексы упражнений в партере для развития гибкости Комплексы силовых упражнений без снарядов, с фитболом, с гантелями	
		Тема 2.2 Лечебная физическая культура: комплексы ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушениях зрения	Изучение учебного материала, разработка комплекса ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой или дыхательной систем, или при нарушениях зрения. Занятия лечебной гимнастикой по индивидуальной программе	
		Тема 2.4. Общая физическая подготовка: развитие общей выносливости	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег	
		Тема 2.5 Фитнес: программы самостоятельных занятий комплексной направленности	Комплексы фитнеса со снарядами, без снарядов, включающие аэробные упражнения, силовые упражнения и стрейчинг	
		Тема 2.6 Лечебная физическая культура: комплексы дыхательной гимнастики	Значение дыхательных упражнений для сохранения и укрепления здоровья. Методика занятий дыхательной гимнастикой.	
		Тема 2.7. 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	<p>Раздел № 3 Контрольные занятия.</p> <p>Тема 3.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.</p>	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Составление комплексов ЛФК. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.	18
ИТОГО:				100

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

Оценочные средства представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

2.6. Сведения о формах обучения

Название учебной дисциплины № п/п	Виды учебной деятельности, проводимые в традиционных формах				Виды учебной деятельности, проводимые в активных и интерактивных формах			
	Теоретическое обучение		Практическое обучение		Теоретическое обучение		Практическое обучение	
	Формы	Количество часов	Формы	Количество часов	Формы	Количество часов	Формы	Количество часов
ОГСЭ.05. Адаптивная физическая культура		2 лекция	Учебно-тренировочное занятие (практическое занятие)	68			Практические занятия (работа в малых группах: командные и групповые взаимодействия в подвижных и спортивных играх с последующим обсуждением, ролевая игра, игра «Гонка за лидером», самостоятельное проведение части занятия (мастер-класс)	30

30,0% в интерактивных формах

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и площадок:

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины в соответствии с учебным планом	Наименование учебного кабинета	Перечень основного оборудования, технических средств обучения
1	ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащен: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь. Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми

			<p>тренажерами, штангами, гантелями, гириями</p> <p>Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами и т.д.</p> <p>Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами.</p> <p>Лыжная база, оснащенная 300-ми комплектами лыжного инвентаря</p> <p>Стрелковый тир</p> <p>Пневматические винтовки, щиты, мишени</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;</p> <p>Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м</p>
3	ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура	Учебные аудитории самостоятельной работы	<p>Компьютерный класс для самостоятельной работы обучающихся, ауд.340</p> <p>Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010)</p> <p>Kaspersky Endpoint Security для Windows (Kaspersky Endpoint Security Standard Edition Educational 2B1E-210325-090658-4-10160 350 13.02.2020 1год ООО «ДримСофт», договор №111 от 18.03.2021, 1 год) Google Chrome (нелицензируется) Microsoft Office 2007 (Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010) CorelDRAW Graphics Suite X6 Autodesk AutoCAD 2015 (Autodesk Education Master Suite 2020 Autodesk 555-70284370 21.10.2020)</p> <p>Программный комплекс "ПЛИНОР" (ИАС "СЕЛЭКС" - Молочный скот. Племенной учет в хозяйствах ООО "ПЛИНОР" 17.08.2015 постоянная Договор №433/44 от 17.08.2015)</p> <p>КОМПАС-3D V15 (КОМПАС-Автопроект КОМПАС 3D V14 АСКОН МЦ-14-00430 01.01.2010 постоянная) Mathcad 14</p>

3.2. Информационное обеспечение обучения

а) основная литература:

№ п/п	Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Используется при изучении и разделов	Семестр	Количество экземпляров	
					в библиотеке	на кафедре
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.	1-3	1-2	Неограниченный доступ	-
2	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	-

б) дополнительная литература:

№ п/п	Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Используется при изучении и разделов	Семестр	Количество экземпляров	
					в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6	7
1	Курс лекций	Физическая культура / Антонов	1,2	1-2	94	1

		М.Ф., сост. - Кострома: КГСХА, 2010. - Изд. 2-е перераб. - 158 с.				
2	Учебно-методическое пособие	Антонов М.Ф. Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте. - Караваево: КГСХА, 2014. - 76с.	3	1-2	43	2
3	Методические рекомендации	Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости. - Караваево: КГСХА, 2014. - 38с.	3	1-2	93	2
4	Методические рекомендации	Зорихин Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы: Кострома: КГСХА, 2014. - 28 с.	3	1-2	43	2
5	Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой.- Кострома: КГСХА, 2007. - 34 с.	3	1-2	2	2
6	Методические рекомендации	Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов.- Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с.	3	1-2	5	2
7	Методические рекомендации	Говоркова Л.А. Степ-аэробика в системе физической подготовки студентов . - Кострома: КГСХА, 2012. - 18 с.	3	1-2	4	2
8	Учебно-методическое пособие	Ю.И. Якунин. Начальная стрелковая подготовка. - Кострома: КГСХА, 2008. - 46 с.	3	1-2	50	2
9	Методические рекомендации	О.Н. Токмакова, В.Б. Кривошеева, Н.А. Фролов и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с.	3	1-2	20	2
10	Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры.- Кострома: КГСХА, 2010. - 42 с.	3	1-2	3	2
11	Учебно-методическое пособие	Якунин Ю.И. Атлетическая подготовка студентов. - Кострома: КГСХА, 2011. - 46с.	3	1-2	3	2
12	Учебник	Физическая культура [Текст] : учебник для СПО / Решетников Н.В. [и др.]. - 14-е изд., исправ. - М : Академия, 2014. - 176 с. - (Среднее профессиональное образование. Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины). - ISBN 978-5-4468-0604-1. - к115	1-3	1-2	15	1

13	Учебное пособие	Теплов, В.И. Физиология питания : учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. дан. - Москва : Дашков и К°, 2017. - 456 с. - (Учебные издания для бакалавров). - Режим доступа: https://e.lanbook.com/reader/book/91243/ , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - ISBN 978-5-394-02696-6.	1-3	1-2	Неограниченный доступ	
----	-----------------	---	-----	-----	-----------------------	--

в) периодические издания:

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

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

<p>Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных</p>	<p>Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора</p>	<p>Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации</p>	<p>Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования</p>
1	2	3	4
<p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com</p>	<p>ООО «ЭБС Лань» Договор № 16 от 21.03.2023г. действует до 20.03.2024г.; Договор № СЭБ НВ-171 от 23.12.2019 с неограниченной пролонгацией ООО Издательство «Лань» Лицензионный договор № 17 от 20.03.2023г. действует до 20.03.2024г.; Соглашение о сотрудничестве №142/23 от 21.03.2023 действует до 20.03.2024г.</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 г. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017620439 от 18.04.2017 «ЭБС Лань». Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-71194 от 27.09.2017 г.</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 ИБЛИОТЕКА, Лицензионное соглашение от 31.03.2017, без ограничения срока</p>	<p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620732 от 14.12.2010 «Электронно-библиотечная система eLibrary», правообладатель ООО «РУНЭБ» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42487 от 27.10.2010 г.</p>	
<p>Polpred.com Обзор СМИ</p>	<p>ООО «ПОЛПРЕД</p>	<p>Свидетельство о государственной</p>	

http://polpred.com	Справочники» Соглашение от 29.03.2019	регистрации базы данных № 2010620535 от 21.09.2010 ООО «ПОЛПРЕД Справочники» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42207 от 08.10.2010 г.	
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 Костромская ГСХА	
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru	ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика". Некоммерческий продукт со свободным доступом.	Свидетельство о регистрации СМИ Эл № 77 – 8044 от 16.06.2003	
Национальная электронная библиотека http://нэб.рф	ФГБУ «РГБ» Договор №101/НЭБ/1303 от 27.01.2016 с неограниченной пролонгацией ФГБУ «РГБ» Договор №101/НЭБ/1303-п от 23.05.2019 с неограниченной пролонгацией	Свидетельство о регистрации СМИ № 77-814 от 28.04.1999г.	Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к изданиям, подлежащим свободному использованию. Доступ к изданиям, охраняемым авторским правом, возможен из Электронного читального зала.
Справочная Правовая Система «КонсультантПлюс»	ООО «Консультант Кострома» Договор № 105 от 09.02.2023	Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003	Возможен локальный сетевой доступ.

д) лицензионное программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Сведения о правообладателе (лицензиат, номер лицензии, дата выдачи, срок действия) и заключенном с ним договоре
Windows Prof 7 Academic Open License	Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная
Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License	Майкрософт, 47105956, 30.06.2010, постоянная
Microsoft Windows SL 8.1 Russian Academic Open License	Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная
Microsoft Office 2013 Russian Academic Open License	Майкрософт, 64407027, 25.11.2014, постоянная
Microsoft Exchange Standard 2007 Academic Device CAL	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft Windows Server Academic Device CALЭ	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft SQL Server Standard Edition Academic	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft Exchange Server Standard Edition Academic	Майкрософт, 44794865, 13.11.2008, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2008 R2 Academic	Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная
Microsoft Forefront TMG Standard 2010	Майкрософт, 48946846, 24.08.2011, постоянная
Microsoft Windows Server Standard 2012 Academic	Майкрософт, 61149292, 15.11.2012, постоянная
Программное обеспечение «Антиплагиат»	АО «Антиплагиат», лицензионный договор № 5442 от 05.09.2022, 1 год
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License	ООО «ДримСофт», договор №126 от 30.03.2023, 1 год

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебном планом	Характеристика педагогических работников							
		фамилия, имя, отчество, должность по штатному расписанию	какое образовательное учреждение окончил, специальность (направление подготовки) по документу об образовании	ученая степень, ученое (почетное) звание, квалификационная категория	стаж педагогической (научно-педагогической) работы			основное место работы, должность	условия привлечения к педагогической деятельности
					всего	в т.ч. педагогической работы			
						всего	в т.ч. по указанному предмету, дисциплине (модулю)		
1	ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура	Якунин Юрий Иванович преподаватель доцент	Костромской ГПУ им.Н.А.Некрасова, Физическая культура	Канд.пед.наук, доцент	30	30	8	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, кафедра физического воспитания и спорта, Доцент, преподаватель	Штатный работник
2		Дрепелева Олеся Павловна, преподаватель	Высшее, Физическая культура и спорт, Педагог по физической культуре и спорту		20	20	8	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта	Штатный работник
3		Агафонов Андрей Романович, преподаватель доцент	Костромской педагогический институт, история Костромской ГУ, профессиональная переподготовка	Канд. пед. наук	30	20	8	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, преподаватель, доцент	Штатный работник

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

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>- уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Оценка контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений по видам спорта Раздела 3.</p> <p>Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Оценка проведения подготовительной части занятия.</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Оценка усвоения теоретического материала при выполнении тестирований по темам Раздела 1 дисциплины, собеседовании, выполнения заданий на практическом занятии.</p> <p>Оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>

Приложение 1 Карта результатов освоения дисциплины

Наименование дисциплины: Физическая культура					
Цель дисциплины		формирование физической культуры личности обучающихся.			
Задачи		<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; • формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; • овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; • овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; • приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. 			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие результаты					
Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования*	Форма оценочного средства **	Уровни освоения компонентов*
Индекс компетенции	Формулировка				
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p>знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации 	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p>	<p>Тестирование письменное</p> <p>Реферат</p>	1-2

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

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

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

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

Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.