

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 17.03.2021 14:47:24

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии
архитектурно-строительный факультет

Утверждаю:

Декан
архитектурно-строительного факультета

_____/Примакина Е.И./

1 июля 2020 года

_____/Цыбакин С.В./

8 июля 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень ППСЗ: Базовый

Специальность: 07.02.01 Архитектура

Форма обучения: очная

Срок освоения ППСЗ: нормативный, 3 года 10 месяцев

На базе: основного общего

При разработке программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС СПО по направлению специальности: 07.02.01 «Архитектура», утвержденный приказом №850 Министерством образования и науки РФ от «28» июля 2014 г.
- 2) Учебный план специальности: 07.02.01 «Архитектура», одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Костромской ГСХА от «19» февраля 2019 г., протокол № 2

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 8 от 7 мая 2020 г.

Заведующий кафедрой _____

Разработчик _____

Рецензент:

(занимаемая должность)

(подпись)

(инициалы, фамилия)

Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

2.3 Примерная тематика курсовых проектов (работ)

2.4 Самостоятельная работа обучающегося

2.4.1 Виды СРС

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

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения 1 Карта результатов освоения дисциплины

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), согласно ФГОС СПО по специальности 07.02.01 Архитектура. Примерная программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, а также для подготовки рабочих профессий.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина (ОГСЭ.04) - «Физическая культура» (углубленный уровень) входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ по специальности 07.02.01 Архитектура.

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

Цели и задачи дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (углубленный уровень) обучающийся должен:

Уметь:

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

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

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 356 часов в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 178 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 178 часов.

2 Структура и примерное содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 8,4 зачетных единиц

Вид учебной работы	Всего часов	Объем часов					
		№_3	№_4	№ 5	№ 6	№ 7	№8
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	356	64	60	64	60	64	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	178	32	30	32	30	32	22
теоретическое обучение							
практические занятия	178	32	30	32	30	32	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	178	32	30	32	30	32	22
<i>изучение дополнительной литературы. подготовка рефератов по темам теоретического раздела. подготовка конспектов подготовительной части занятия. работа над отстающими качествами. подготовка к контрольным испытаниям по физической и технической подготовке.</i>							
Итоговая аттестация в форме		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	Раздел 1 Теоретический материал	8	
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.	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).	2	
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. Аутогренинг 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. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).	2	
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).	2	
Тема 1.6. Самоконтроль занимающихся физическими	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,	в процессе практических	2,3

упражнениями и спортом.	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.	занятий		
	Самостоятельная работа обучающегося Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).	2		
	Раздел 2 Методико-практические занятия	16	2,3	
Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием	Содержание учебного материала Измерение частоты сердечных сокращений при выполнения нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба.	4		
	Самостоятельная работа обучающегося Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня.	4		
Тема 2.1 Методика составления и проведения части занятия	Содержание учебного материала Составление конспекта части занятия. Проведение части занятия с группой.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия.	4		
	Раздел 3 Практические занятия	272	2	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала Специальная физическая подготовка (СФП): развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости.	20		
	Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе.			
	Обучение технике различных способов броска мяча в корзину. Техника выполнения штрафного броска.			
	Совершенствование тактических взаимодействий: в нападении (индивидуальное, групповое, командное); защите: (индивидуальное, групповое, командное).			
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.			
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме.		20	
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты реакции, ловкости.	18	2	

	<p>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.</p>		
	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная отработка технических приемов, работа над отстающими игровыми качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме.		
Тема 3.3 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	26	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);		
	Самостоятельная работа обучающегося	26	
	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.		
Тема 3.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	24	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.		
	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами, выполнение специальных упражнений. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное изучение учебного материала по теме.	24	
Тема 3.5. Футбол	Содержание учебного материала		
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.	16	2

	<p>Техника ведения мяча наружной, внутренней частью стопы и прямым подъемом.</p> <p>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>Самостоятельная работа обучающегося</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>	16	
Тема 3.6. Фитнес (аэробика)	Содержание учебного материала	18	2
	Дифференцированное развитие физических качеств.		
	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).		
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).	18		
Самостоятельная работа обучающегося	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельная разработка части занятия аэробикой.		
Тема 3.7. Общефизическая подготовка	Содержание учебного материала	24	2
	Развитие физических качеств: общей выносливости, силовой выносливости; силы, гибкости, быстроты, координированности, скоростно-силовых способностей.	22	
	Самостоятельная работа обучающегося	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.	
	Раздел 4. Контрольные занятия	60	2
Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.	Содержание учебного материала	30	
	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		
Самостоятельная работа обучающегося	30	
Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами.		
Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.		
Промежуточный контроль знаний - зачет		
	Всего:	356

2.3 Примерная тематика курсовых проектов (работ), расчетно-графических 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	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 в регулировании 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>	8
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	3-7	<p>Раздел 3 Практические занятия Тема 3.1. Баскетбол Тема 3.2 Волейбол Тема 3.3 Легкая атлетика. Тема 3.5. Футбол Тема 3.6. Фитнес (аэробика) Тема 3.7. Общефизическая подготовка</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>	102
4	3-7	<p>Раздел № 4 Контрольные занятия. Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.</p>	<p>Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p>	60
ИТОГО:				178

2.4.2 График работы обучающегося

График работы обучающегося представлен в рейтинг-плане дисциплины «Физическая культура»

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 4 и площадок 3

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета информатики

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Аудитория 532 G620/2GB/1TB, проектор Benq	Windows XP Prof, Microsoft Office 2003 Std Microsoft Open License 64407027,47105956
Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Учебный кабинет Спортивный зал (30 * 15) м игровой Баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь. Зал атлетической гимнастики Силовые тренажеры, штанги, гантели, гири Зал фитнеса Велотренажеры (3 шт.), тренажер беговая дорожка,	

	<p>гантели, фитболы, бодибары, обручи, степ-платформы и т.д.</p> <p>Спортивный зал (16 * 16) Теннисные столы (4 шт), степ-платформы, медболы, гантели, гимнастические коврики, игровой инвентарь, штанги, тренажёры</p> <p>Лыжная база 300 комплектов лыжного инвентаря, танги, тренажеры</p> <p>Легкоатлетический манеж Беговая дорожка 200 м</p> <p>Стрелковый тир Пневматические винтовки, щиты, мишени</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Беговая дорожка 400 м</p>	
Учебные аудитории для самостоятельной работы	<p>Аудитория 340, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения:</p> <p>Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz, 12 шт. Программа для компьютерного контроля знаний студентов по теоретическому и практическому материалу дисциплины SunRav TestOfficePro</p>	License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational. SunRav TestOfficePro
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	<p>Аудитория 340, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения:</p> <p>Intel(R) Pentium(R) CPU G4600 @ 3.60GHz, 12 шт. Программа для компьютерного контроля знаний студентов по теоретическому и практическому материалу дисциплины SunRav TestOfficePro</p>	License 64407027, Microsoft Office 2010 Russian Academic Open License 47105956, Kaspersky Endpoint Security Standart Edition Educational. SunRav TestOfficePro

3.2 Информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
Методические рекомендации	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Текст] : метод. рекомендации для обучающихся СПО всех специальностей / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - 38 с. - к116 : 17-00.	1,2	1-2	91	1
Методические рекомендации	Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия [Электронный ресурс] : методические рекомендации для обучающихся I-III курсов всех специальностей СПО / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Якунин Ю.И. ; Токмакова О.Н. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево : Костромская ГСХА, 2017. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - М117.	1,2	1-2	Неограниченный доступ	-
5Методические рекомендации	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для обучающихся СПО всех специальностей / Костромская ГСХА. Каф. физического воспитания и спорта ; Кривошеева В.Б. - Электрон. дан. (1 файл). - Караваево : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - М115.	1,2	1-2	Неограниченный доступ	-

б) Дополнительная литература:

Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
Учебно-методическое	Антонов, М.Ф. [Текст] : Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте. - Караваево:	3	1-2	43	2

пособие	КГСХА,2014. - 76с.				
Методические рекомендации	Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости. [Текст] : методические рекомендации для студентов 1-3 кк. всех специальностей и направлений - Караваево: КГСХА,2014. - 38с.	3	1-2	93	2
Методические рекомендации	Зорихин, Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы. [Текст] : методические рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений: Кострома: КГСХА, 2014. - 28 с.	3	1-2	43	2

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

Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных	Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора	Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации	Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования
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	Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечные системы без ограничений
Научная электронная	ООО НАУЧНАЯ	Свидетельство о государственной	

<p>Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных</p>	<p>Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора</p>	<p>Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации</p>	<p>Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования</p>
<p>библиотека http://www.eLibrary.ru</p>	<p>ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА Лицензионное соглашение от 31.03.2017, без ограничения срока</p>	<p>регистрации базы данных № 2010620732 от 14.12.2010 «Электронно-библиотечная система eLibrary», правообладатель ООО «РУНЭБ» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42487 от 27.10.2010</p>	
<p>Электронная библиотека Костромской ГСХА http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</p>	<p>НПО «ИнформСистема» Лицензионное соглашение № 070420080839 от 07.04.2008</p>	<p>Номер лицензии на использование программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839. Право использования принадлежит ФГБОУ ВО Костромской ГСХА</p>	
<p>Национальная электронная библиотека http://нэб.рф</p>	<p>ФГБУ «РГБ». Договор №101/НЭБ/1303 от 27.01.2016 с неограниченной пролонгацией ФГБУ «РГБ» Договор №101/НЭБ/1303-п от 23.05.2019 с неограниченной пролонгацией</p>	<p>Свидетельство о регистрации СМИ № 77-814 от 28.04.1999</p>	<p>Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к изданиям, подлежащим свободному использованию. Доступ к изданиям, охраняемым авторским правом, возможен из Электронного читального зала</p>
<p>Справочная Правовая Система «КонсультантПлюс»</p>	<p>ЗАО «Консультант Плюс» Договор № 105 от 14.02.2020</p>	<p>Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003</p>	<p>Возможен локальный сетевой доступ</p>

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 (штатный работник, внутренний совместитель, внешний совместитель, иное)	
					всего	в т.ч. педагогической работы			
						всего			в т.ч. по указанному предмету, дисциплине (модулю)
1	Физическая культура	Агафонов Андрей Романович, доцент	Костромской педагогический институт, история с дополнительной специальностью «Педагогика»	Канд.пед.наук	28	18	6	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, кафедра физического воспитания и спорта, доцент	Штатный работник
2		Якунин Юрий Иванович, завкафедрой	Костромской ГПУ им.Н.А.Некрасова, физическая культура	Канд. пед. наук, доцент	28	28	6	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, завкафедрой	Штатный работник
3		Дрепелев Роман Анатольевич, доцент	Костромской ГПУ им. Н.А.Некрасова, физическая культура	Канд.пед.наук	19	17	6	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, кафедра физического воспитания и спорта, доцент	Штатный работник

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 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</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 компетенций дисциплины

Наименование дисциплины: Физическая культура			
Цель дисциплины	формирование физической культуры личности обучающихся.		
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; • формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; • овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; • овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; • освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; • приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. 		
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие результаты			
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: - 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>	<p>3-5</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>владеть: - 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>	<p>3-5</p>

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

<p>владеть: -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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<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 техническими элементами видов спорта</p>	<p>3-5</p>
---	---	---	------------

