

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 23.06.2023 11:41:11

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ca237ca237550d45aa8c373df0610cc81

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

### СОО.01.07 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 среднего (полного) общего образования, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 12 августа 2022 года № 732

2) Учебный план специальности: 43.02.05 Флористика, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Костромской ГСХА от 22 февраля 2023 г., протокол № 2

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 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.05 Флористика.

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ССО.01.07 – «Физическая культура» входит в состав цикла базовых общеобразовательных дисциплин специальности 43.02.05 Флористика.

## 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

### уметь:

**У-1** - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

### владеть:

**Н-1** - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**Н-2** - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**Н-3** - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**Н-4** - техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

**ЛРо 5** - Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

**ЛРо 7** - Проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

**ЛРо 9** - Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**ЛРо 10** - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**ЛРо 11** - Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛРо 12** - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать

первую помощь;

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **72 часа**, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **70 часов**;

Самостоятельной работы обучающегося 0 часа.

**Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет**

## 2 Структура и примерное содержание дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 1	Семестр № 2
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего) в том числе:		72	30	42
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:		70	30	40
теоретическое обучение		12	6	6
практические занятия		58	24	34
Промежуточная аттестация	зачет (З)			
	дифференцированный зачет (ДЗ)	2	-	2
	экзамен (Э)	-	-	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 семестр</b>			
<p><b>Раздел 1. Теоретический материал</b></p> <p>Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества</p> <p>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 1.3. Психофизические основы учебного и Производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Основные понятия, связанные с физической культурой. Краткая история развития физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Олимпийское движение. Цели физической культуры в вузе. Физическая культура личности. Система физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учебном заведении.</p> <p><b>Содержание учебного материала.</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.</p> <p><b>Содержание учебного материала.</b> Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся по программе СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1,2</p> <p>1,2</p> <p>1,2</p>

<p><b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>          Тема 2.1.          Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции.</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>          Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба.</p>	2	2,3
<p><b>Раздел 3. Практические занятия.</b>          Тема 3.1 Легкая атлетика</p> <p>Тема 3.2 Гимнастика</p> <p>Тема 3.3 Баскетбол</p> <p>Тема 3.4 Волейбол</p> <p>Тема 3.5 Настольный теннис</p> <p>Тема 3.6 Футбол (юноши)</p> <p>Тема 3.7 Фитнес (девушки)</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев.) Развитие общей выносливости.          Бег 100 м. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.          Техника выполнения беговых упражнений.          Техника выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Подтягивание на перекладине (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.). Общеразвивающие упражнения.          В висе поднимание ног до касания перекладины (юн.), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (дев.)</p> <p>Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками          Техника ведения мяча правой, левой рукой          Игра по упрощенным правилам</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками          Передача мяча снизу двумя руками          Игра по упрощенным правилам</p> <p>Обучение игровым стойкам, перемещениям, способам хвата ракетки.          Поддача. Приём подач</p> <p>Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча          Игра по упрощенным правилам</p> <p>Техника базовых шагов          Техника аэробной части занятия</p>	4  3  4  3  3  3  2*	1,2

<p>Тема 3.7 Силовые виды спорта (юноши)</p>	<p>Комплекс упражнений для мышц верхних конечностей (техника) Комплекс упражнений для мышц спины (техника)</p>	<p>2*</p>	
<p><b>2 семестр</b></p>			
<p><b>Раздел 4. Теоретический материал</b> Тема 1.4 Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Тема 1. 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Социальные основы физической культуры. Спортивные организации. Законодательные акты. Взаимоотношения. Традиции. Правила. Международное спортивное движение. Медико-биологические основы физической культуры. Организм человека как саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся система. Механизмы обеспечения двигательной деятельности. Процессы утомления и восстановления. Влияние физических упражнений на жизнедеятельность организма и работоспособность человека.</p> <p><b>Содержание учебного материала.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p><b>Содержание учебного материала.</b> Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1,2</p>
<p><b>Раздел 5. Методико-практические занятия</b> Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Составление комплекса общеразвивающих физических упражнений. Проведение подготовительной части занятия с группой.</p>	<p>2</p>	<p>2,3</p>

<b>Раздел 6. Практические занятия.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		
Тема 3.1 Баскетбол	Остановка после ведения мяча, повороты на месте Техника броска мяча в корзину Игра по упрощенным правилам	4	
Тема 3.2 Волейбол	Верхняя прямая подача. Подводящие и специальные упражнениями. Нижняя прямая подача. Подводящие и специальные упражнениями. Игра по упрощенным правилам.	4	
Тема 3.3 Лыжная подготовка	Обучение технике классических лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Изучение техники спуска и подъема на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	6	
Тема 3.4 Футбол (юноши)	Вбрасывание мяча из-за боковой линии Выполнение свободного удара Игра по упрощенным правилам	4	1,2
Тема 3.5 Фитнес (девушки)	Техника упражнений в партере Техника заключительной части занятия	4	
Тема 3.6 Легкая атлетика	Бег 200 м, Повторный бег на отрезках 50-150 метров. Бег 30 м. Техника низкого старта. Старты из разных ИП. Бег 500 и 1000 м или марш-бросок 5 км (юн.) 3 км(дев.)	6	
Тема 3.7 Общая физическая подготовка	Челночный бег 3x10 метров. Старты из разных ИП. Выполнение теста для определения гибкости Прыжок в длину с места	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	



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

Не предусмотрено

### **2.4 Самостоятельная работа студента**

#### **2.4.1. Виды СРС**

Не предусмотрена учебным планом

### **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	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
ССО.01.06 Физическая культура	Теоретические занятия	8	Практические занятия	40	Дискуссионные теоретические занятия	4	Метод работы в малых группах Case-study (анализ конкретных ситуаций)	18

**37,6%** интерактивных занятий от объема аудиторных занятий.

### 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	ССО.01.06 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 тренажерами, штангами, гантелями, гириями Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажер беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами и т.д. Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами. Лыжная база, оснащенная 300-ми комплектами лыжного инвентаря Стрелковый тир Пневматические винтовки, щиты, мишени Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м
2	ССО.01.06 Физическая культура	Учебные аудитории самостоятельной работы	Компьютерный класс для самостоятельной работы обучающихся, ауд.340 Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010) Kaspersky Endpoint Security для Windows (Kaspersky Endpoint

			<p>Security Standard Edition Educational 2B1E-210325-090658-4-10160 350 13.02.2020 1год          ООО «ДримСофт», договор №111 с 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 X6Autodesk AutoCAD 2015 (Autodesk Education Master Suite 2020 Autodesk 555-70284370 21.10.2020)          Программный комплекс "ПЛИНОР" (ИАС "СЕЛЭКС" - Молочный скот. Племенной учет в хозяйствах ООО "ПЛИНОР" 17.08.2015 постоянная Договор №433/44 от 17.08.2015)          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	2	3	4	5	6	7
1	Учебно-методическое пособие	<b>Филиппова, Ю. С.</b> Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1071372">https://znanium.com/catalog/product/1071372</a> . – Режим доступа: по подписке.	1-3	1-2	Неограниченный доступ	-
2	Методические рекомендации	<b>Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре :</b> 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: <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb/books/method/M21_3743.pdf">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb/books/method/M21_3743.pdf</a> . - Режим доступа: для авториз. пользователей. - М121.1.	1-3	1-2	Неограниченный доступ	-
3	Учебно-методическое пособие	<b>Филиппова, Ю. С.</b> Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1071372">https://znanium.com/catalog/product/1071372</a> . – Режим доступа: по подписке.	1-3	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 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	Учебник	<b>Физическая культура</b> [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	<b>Теплов, В.И.</b> 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: <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/91243/">https://e.lanbook.com/reader/book/91243/</a> , 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://spbguvrn.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» <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></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 <a href="http://www.eLibrary.ru">http://www.eLibrary.ru</a></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</p>	



		регистрации СМИ Эл № ФС77-42487 от 27.10.2010 г.	
Polpred.com Обзор СМИ <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «ПОЛПРЕД Справочники» Соглашение от 29.03.2019	Свидетельство о государственной 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 <a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a>	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» <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика". Некоммерческий продукт со свободным доступом.	Свидетельство о регистрации СМИ Эл № 77 – 8044 от 16.06.2003	
Национальная электронная библиотека <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	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	ССО.01.06 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	Канд. пед. наук	29	19	8	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, преподаватель, доцент	Штатный работник

			переподготовка «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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b> <b>У-1</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p>Экспертная оценка контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.</p>
<p><b>владеть:</b> <b>Н-1</b> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <b>Н-2</b> - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>Н-3</b> - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <b>Н-4</b> - техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Промежуточный контроль</b></p>	<p>Экспертная оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Экспертная оценка техники выполнения упражнений по видам спорта</p> <p>Экспертная оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Экспертная оценка проведения подготовительной части занятия.</p> <p>Экспертная оценка техники выполнения упражнений по видам спорта</p> <p><b>Дифференцированный Зачет</b></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"> <li>• <b>развитие</b> физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</li> <li>• <b>формирование</b> устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• <b>овладение</b> технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</li> <li>• <b>овладение</b> системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</li> <li>• <b>освоение</b> системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</li> <li>• <b>приобретение</b> компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</li> </ul>		
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие результаты			
Перечень компонентов	Технологии формирования*	Форма оценочного средства **	Уровни освоения компонентов*
<b>уметь:</b> У-1 - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Самостоятельная работа  Методико-практические и практические занятия	Тестирование письменное  Реферат	Ознакомительный, репродуктивный
<b>владеть:</b> Н-1 - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения	Самостоятельная работа  Методико-практические и практические занятия	Самостоятельное проведение части занятия  Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении	Ознакомительный, репродуктивный

заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		нагрузки разной интенсивности. Реферат	
<b>Н-2</b> - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Самостоятельная работа Методико-практические и практические занятия	Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Реферат	Ознакомительный репродуктивный
<b>Н-3</b> - физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практические занятия Самостоятельная работа	Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств	репродуктивный
<b>Н-4</b> - техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Практические занятия Самостоятельная работа	Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта	репродуктивный
<b>Личностные результаты:</b>			
<b>ЛРо 5</b> - Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к	Практические занятия Самостоятельная работа	Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта	репродуктивный

самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;			
<b>ЛРo 7</b> - Проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	Практические занятия Самостоятельная работа	Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта	репродуктивный
<b>ЛРo 9</b> - Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	Практические занятия Самостоятельная работа	Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта	репродуктивный
<b>ЛРo 10</b> - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Практические занятия Самостоятельная работа	Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта	репродуктивный
<b>ЛРo 11</b> - Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании	Практические занятия Самостоятельная работа	Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта	репродуктивный



<p>на занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>			
<p><b>ЛРо 12</b> - Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта</p>	<p>репродуктивный</p>