

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Григорьевич

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 16.05.2021 16:05:29

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea273559d45eab6c2720f001066c81

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ"**

(Согласовано с председателем методической комиссии факультета ветеринарной медицины и зоотехнии 15.05.2014. Утверждено деканом факультета ветеринарной медицины и зоотехнии 16.05.2014 (с изменениями, утвержденными деканом, от 29.05.2015, 13.05.2016, 19.05.2017, 06.06.2018, 17.05.2019, 15.05.2020)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень ППССЗ: базовый

Специальность: 35.02.15 Кинология

Форма обучения: очная

Срок освоения ППССЗ: нормативный, 3 года 6 месяцев

Кафедра: «Физической культуры и спорта»

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС среднего профессионального образования по специальности: 35.02.15 Кинология, утвержденный приказом № 464 Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 мая 2014 года.
- 2) Учебный план специальности 35.02.15 Кинология, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Костромской ГСХА от 27 февраля 2020 года, протокол № 2.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры: «Физической культуры и спорта» от «7» мая 2020, протокол № 8

Заведующий кафедрой
«Физической культуры и спорта» _____

/Ю.И. Якунин /

Разработчик:

/Ю.И. Якунин/

Рецензент _____

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

Приложение 1. Карта результатов освоения дисциплины

1 Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1 Область применения программы.

Программа дисциплины является частью примерной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.15- Кинология.

Рабочая программа дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения 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 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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 304 часа в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 152 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 152 часа.

2 Структура и примерное содержание дисциплины

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Объем часов				
		№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7
		часов	часов	часов	часов	часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304	64	80	52	76	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	152	32	40	26	38	16
теоретическое обучение						
практические занятия	152	32	40	26	38	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	152	32	40	26	38	16
Изучение дополнительной литературы.	8	2	2	2	2	-
Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия	8	2	2	2	2	-
Работа над отстающими качествами.	106	22	30	16	28	10
Подготовка к контрольным испытаниям по физической и технической подготовке	30	6	6	6	6	6
Итоговая аттестация в форме		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, практических работ, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	Раздел 1 Теоретический материал	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. 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. 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 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	2	
	Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме).		
	Раздел 2 Методико-практические занятия	16	2,3
Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием	Содержание учебного материала	4	
	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	230	2
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	
	Специальная физическая подготовка (СФП): развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, координационных способностей, гибкости, прыжковой выносливости.		
	Обучение технике игры: стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, ловля и передача мяча двумя, одной руками, ведение левой и правой рукой, с низким, средним, высоким отскоком, обучение технике выполнения двух шагов в баскетболе.		
	Обучение технике различных способов броска мяча в корзину. Техника выполнения штрафного броска.		
	Совершенствование тактических взаимодействий: в нападении (индивидуальное, групповое, командное); защите: (индивидуальное, групповое, командное).		
	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	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 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала	16	2
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, быстроты реакции, ловкости.		
	Стойки, перемещения, исходные положения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Атакующий удар. Прием мяча после атакующего удара. Блокирование.		
	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	16	
	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	22	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	22			
	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	18	2		
	Обучение техники 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.				
Тема 3.5. Футбол	Содержание учебного материала	14	2		
	Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств: прыгучести, силы быстроты реакции, специальной выносливости, ловкости.				
	Техника ведения мяча наружной, внутренней частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной частью стопы. Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки игрока. Техника удара по мячу внутренней, прямым подъемом и стопы и головой.				
	Начало игры с центра поля. Проведение штрафного, свободного, углового ударов. Выбрасывание мяча из-за боковой, построение стенки, спорный мяч.				
	Тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите.				
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.				
	Самостоятельная работа обучающегося			14	
	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. Фитнес (аэробика)	Содержание учебного материала	16	2		
	Дифференцированное развитие физических качеств.				

	<p>Обучение комплексу аэробики (5 частей).</p> <p>Обучение 1-2 частям аэробики (разминка, аэробная часть, освоение основных базовых шагов).</p> <p>Обучение 3-5 частям аэробики: (заминка, упражнения в партере, заключительная заминка).</p> <p>Совершенствование комплексов аэробики различной направленности: базовая аэробика, силовые уроки, степ-аэробика, фитбол, слайд-аэробика, пилатес, круговые и интервальные уроки (метод чередования степени интенсивности или метод чередования кардио- и силовой нагрузки).</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p> <p>Самостоятельная разработка части занятия аэробикой.</p>	16	
Тема 3.7. Общефизическая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Развитие физических качеств: общей выносливости, силовой выносливости; силы, гибкости, быстроты, координированности, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p>	18	2
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами.</p> <p>Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p>	18	
	<p>Раздел 4.</p> <p>Контрольные занятия</p>	48	2
Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Выполнение контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков:</p> <p>Бег 30 м, 100 м, 200 м</p> <p>Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши), 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), марш-бросок 5 км (юноши), 3 км (девушки)</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Подтягивание (юноши)</p> <p>Отжимание (девушки)</p> <p>Поднимание ног в висе (юноши)</p> <p>Отклонение туловища (девушки)</p> <p>Челночный бег 3x10м</p> <p>Тест на гибкость</p> <p>Техника выполнения упражнений по видам спорта</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами.</p> <p>Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p>	18	
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p> <p>Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами.</p> <p>Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.</p>	30	
Промежуточный контроль знаний - зачет			
Всего:		304	

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
1	3 4 5 6	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.	Самостоятельное изучение учебного материала. Подготовка к письменному опросу. Подготовка к тестированию (текущий контроль знаний по теме). Работа с дополнительной литературой.	8
2	3 4	Раздел 2 Методико-практические занятия Тема 2.1 Методы самоконтроля за функциональным состоянием Тема 2.1 Методика составления и проведения части занятия	Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Самостоятельное измерение ЧСС в течение дня. Самостоятельная разработка и написание конспекта части занятия.	8
3	3-7	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	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.	106
4	3-7	Раздел 4 Контрольные занятия. Тема 4.1. Оценка уровня физической и технической подготовленности.	Самостоятельная работа над отстающими физическими качествами и техническими элементами. Подготовка к контрольным испытаниям с использованием методических рекомендаций преподавателя.	30
ИТОГО:				152

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

Оценочные средства представлены в фонде оценочных средств по дисциплине.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и площадок:

Наименование предмета, дисциплины (модуля)	Наименование оборудованных аудиторий для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования в соответствии с учебным планом	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда, безвозмездное пользование и др.)
ОГСЭ.04Физическая культура	Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащён: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая сетка, игровой инвентарь.	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройками, лит. А,А1,А2,А3,А4,А5,А6,а5,а8,а9 Костромская обл., Костромской р-н, пос.Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а д.34	Оперативное управление
	Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройками, лит. А,А1,А2,А3,А4,А5,А6,а5,а8,а9 Костромская обл., Костромской р-н, пос.Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а д.34	Оперативное управление
	Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами и т.д.	Главный учебный корпус с пятью подвалами и девятью пристройками, лит. А,А1,А2,А3,А4,А5,А6,а5,а8,а9 Костромская обл., Костромской р-н, пос.Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а д.34	Оперативное управление
	Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами.	Учебно-лабораторный корпус экономического факультета с подвалом и пристройкой, лит. Б,Б1 Костромская обл., Костромской р-н, пос..Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а	Оперативное управление
Физическая культура	Лыжная база, оснащенная 300-ми комплектами лыжного	Главный учебный корпус с пятью	Оперативное управление

	инвентаря	подвалами и девятью пристройками, лит. А, А1, А2, А3, А4, А5, А6, а5, а8, а9 Костромская обл., Костромской р-н, пос. Каравеево, Учебный городок, Каравеевская с/а д.34	
Физическая культура	Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м	ГОУ ФКиС СК «Урожай» Учебный городок, 37	Аренда
Физическая культура	Стадион Беговая дорожка 400 м	ГОУ ФКиС СК «Урожай» Учебный городок, 37	Аренда

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. - Каравеево : Костромская ГСХА, 2015. - 38 с. - к116 : 17-00.	1,2	3-4	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). - Каравеево : Костромская ГСХА, 2017. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - М117.	1,2	3-4	Неограниченный доступ	-
Методические 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). - Каравеево : Костромская ГСХА, 2015. - Режим доступа: http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb , требуется регистрация. - Загл. с экрана. - Яз. рус. - М115.	1,2	3-4	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 пособие	Антонов М.Ф. Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте. - Караваево: КГСХА, 2014. - 76с.	3	3	43	2
Методические рекомендации	Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости. - Караваево: КГСХА, 2014. - 38с.	3 3	3,4	93	2
Методические рекомендации	Зорихин Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы: Кострома: КГСХА, 2014. - 28 с.	3	3,4	43	2
Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой. - Кострома: КГСХА, 2007. - 34 с.	3	3,4	2	2
Методические рекомендации	Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов. - Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с.	3	3,4	5	2
Методические рекомендации	Говоркова Л.А. Степ-аэробика в системе физической подготовки студентов . - Кострома: КГСХА, 2012. - 18 с.	3	3,5	4	2
Учебно-методическое пособие	Ю.И. Якунин. Начальная стрелковая подготовка. - Кострома: КГСХА, 2008. - 46 с.	3	3,4	50	2
Методические рекомендации	О.Н. Токмакова, В.Б. Кривошеева, Н.А. Фролов и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с.	3	3,5,7	20	2
Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Организация самостоятельных занятий с	3	3,5,7	3	2

	отягощениями для коррекции фигуры.- Кострома: КГСХА, 2010. - 42 с.				
Учебно-методическое пособие	Якунин Ю.И. Атлетическая подготовка студентов. - Кострома: КГСХА, 2011. - 46с.	3	3,5,7	3	2
Методические рекомендации	Кудрякова И.В. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол. - Кострома:КГСХА, 2012. - 50 с.	3	3,4,6	20	3

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

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <http://e.lanbook.com> ООО «ЭБС Лань» Договор № 56/20 от 16.03.2020 действует до 21.03.2021; Соглашение о сотрудничестве №20/56 от 21.03.2020 до 21.03.2021; Договор № СЭБ НВ-171 от 23.12.2019 действует до 31.12.2022. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011 «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42547 от 03.11.2010;

2. Электронная библиотека Костромской ГСХА <http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb> НПО «ИнформСистема» Лицензионное соглашение № 070420080839 от 07.04.2008 Номер лицензии на использование программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839. Право использования принадлежит ФГБОУ ВО Костромской ГСХА;

3. 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

4. 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 28.04.1999.

5. справочная Правовая Система «Консультант Плюс» ЗАО «Консультант Плюс» Договор № 105 от 14.02.2020 Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003

6. Научная электронная библиотека <http://www.eLibrary.ru>. ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА Лицензионное соглашение от 31.03.2017, без ограничения срока. Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620732 от 14.12.2010 «Электронно-библиотечная система eLibrary», правообладатель ООО «РУНЭБ» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42487 от 27.10.2010.

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебном плане	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, квалифика- ционная 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.04 Физическая культура	Якунин Юрий Иванович доцент	Костромской ГПУ им.Н.А.Некрасова, Физическая культура	Канд.пед.на ук, доцент	28	28	6	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, кафедра физического воспитания и спорта, доцент	Штатный работник
2		Кудрякова Ирина Витальевна, старший преподаватель	Костромской государственный педагогический университет, физическая культура и спорт		17	17	6	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта	Штатный работник
3		Агафонов Андрей Романович, доцент	Костромской педагогический институт, история Костромской ГУ, профессиональная переподготовка «Адаптивная физическая культура»	Канд. пед. наук	28	18	6	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, 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>- 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					
Индекс компетенции	Формулировка	Перечень компонентов	Технологии формирования*	Форма оценочного средства **	Уровни освоения компонентов*
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 здорового образа жизни, активного 	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p>	<p>Тестирование письменное</p> <p>Реферат</p>	1-2

		отдыха и досуга;			
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p>знать: о роли физической культуры в общепрофессиональном, культурном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 	<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>	1-2
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</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Методико-практические и практические занятия</p>	<p>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной</p>	1-2

		<p>работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- физическими упражнениями разной функциональностью 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>	
--	--	--	---	---	--