

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Владимирович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 29.07.2022 11:15:00

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

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

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Согласовано:

Председатель методической комиссии
факультета агробизнеса

_____ А. Н. Сорокин

12 апреля 2022 года

Утверждаю:

Декан факультета агробизнеса

_____ Т.В. Головкова

15 июня 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.6 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

Караваево 2015

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1) ФГОС СПО по специальности: 43.02.05 Флористика, утвержденный приказом № 469 Министерства образования и науки РФ 07 мая 2014 г.

2) Учебный план специальности: 43.02.05 Флористика, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО Костромской ГСХА от 24 февраля 2022 г., протокол № 2

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта от 25 марта 2022 г. протокол № 6

Разработчики:

заведующий кафедрой
физической культуры и спорта

Ю.И. Якунин

Заведующий кафедрой
физической культуры и спорта

Ю.И. Якунин

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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

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 (ОУД.6) – «Физическая культура» входит в состав цикла общих учебных дисциплин

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

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

Знать:

З-1 - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

З-2 - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

З-3 - физические упражнения разной функциональной направленности;

З-4 - технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уметь:

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

владеть:

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

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

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

В-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;

ЛРо10 - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛРо11 - 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;

ЛРо12 - 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 - 117 часов;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Объем часов	
		№_1	№_2
		часов	часов
1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117	51	66
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	117	51	66
теоретическое обучение	78	34	44
практические занятия	39	17	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	-	-	-
Итоговая аттестация в форме		<i>Дифференцированный зачёт</i>	

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
1 семестр			
Раздел 1. Теоретический материал Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	Содержание учебного материала. 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.	в процессе практических занятий	1,2
Раздел 2. Методико-практические занятия Тема 2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции.	Содержание учебного материала. Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Бег и ходьба в разном темпе. Восстанавливающие физические упражнения. Оздоровительный бег и ходьба.	2	1,2

Раздел 3. Практические занятия.	Содержание учебного материала.		
Тема 3.7 Легкая атлетика	Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев.) Бег 100 м Техника выполнения беговых упражнений Техника выполнения прыжковых упражнений	3 2 2 2	2 2
Тема 3.9 Гимнастика	Подтягивание на перекладине (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.) В виси поднимание ног до касания перекладины (юн.), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине (дев.)	2 2	2 2
Тема 3.1 Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча одной, двумя руками	2	
Тема 3.2 Волейбол	Техника ведения мяча правой, левой рукой Игра по упрощенным правилам	2 4	2
Тема 3.10 Настольный теннис	Передача мяча сверху двумя руками Передача мяча снизу двумя руками Игра по упрощенным правилам	2 2 4	2
Тема 3.4 Футбол (юноши)	Подача Приём подач	2 2	2
Тема 3.5 Фитнес (девушки)	Техника ведения мяча Техника передачи мяча Игра по упрощенным правилам	2 2 4	2
Тема 3.6 Силовые виды спорта (юноши)	Техника базовых шагов Техника аэробной части занятия	2 2	2
			2

	Комплекс упражнений для мышц верхних конечностей (техника)	2	
	Комплекс упражнений для мышц спины (техника)	2	
	В 1-м семестре	51	
2 семестр			
Раздел 1. Теоретический материал Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	Содержание учебного материала. 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.	в процессе практических занятий	2
Раздел 2. Методико-практические занятия Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия	Содержание учебного материала. Составление комплекса общеразвивающих физических упражнений. Проведение подготовительной части занятия с группой.	2	2,3
Раздел 3. Практические занятия. Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала. Остановка после ведения мяча, повороты на месте Техника броска мяча в корзину Игра по упрощенным правилам	2 2 4	2

Тема 3.2 Волейбол	Верхняя передача	2	2
	Верхняя прямая подача	2	
	Нижняя прямая подача	2	
	Игра по упрощенным правилам	4	
Тема 3.3 Лыжная подготовка			2
	Обучение технике классических лыжных ходов.	4	
	Изучение техники конькового хода.	4	
	Изучение техники спуска и подъема на лыжах.	4	
Тема 3.4 Футбол (юноши)	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	4	2
Тема 3.5 Фитнес (девушки)	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2	2
	Выполнение свободного удара	2	
	Игра по упрощенным правилам	4	
Тема 3.7 Легкая атлетика	Техника упражнений в партере	4	2
	Техника заключительной части занятия	4	
Тема 3.8 Общая физическая подготовка		2	2
	Бег 200 м,	2	
	бег 30 м.	2	
	Бег 500 и 1000 м	4	
	или марш-бросок 5 км (юн.) 3 км(дев.)		
	Челночный бег	2	
	Выполнение теста для определения гибкости	2	
Прыжок в длину с места	2		
	Во 2-м семестре	66	
	Всего:	117	

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

Не предусмотрено

2.4 Самостоятельная работа студента

2.4.1. Виды СРС

Приводятся виды самостоятельной работы студента, порядок их выполнения и контроля, по отдельным разделам дисциплины.

Не предусмотрено

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

№ п/п	Название учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, проводимые в традиционных форма				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
1	ОУД.6 Физическая культура	лекция	2	Учебно-тренировочное занятие (практическое занятие)	78			- командные и групповые взаимодействия в подвижных и спортивных играх с последующим обсуждением (ролевая игра); - игра "Гонка за лидером"	37

30 % - 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 дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования, технических средств обучения
1.	ОУД.6 Физическая культура	Учебные аудитории для проведения лабораторно-практических занятий и занятий семинарского типа	Спортивный зал (30 * 15) м игровой, оснащён: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, игровой инвентарь.
2.			Зал атлетической гимнастики, оснащённый силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями
3.			Зал фитнеса, оснащённый велотренажерами (3 шт.), тренажером беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами и т.д.
4.			Спортивный зал (16 * 16) м, оснащённый теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами.
5.			Лыжная база, оснащённая 200-ми комплектами лыжного инвентаря
6.			Стрелковый тир Пневматические винтовки, щиты, мишени
7.			Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м

3.2. Информационное обеспечение обучения

а) основная литература:

№ п/п	Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
					в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6	7
1	Учебник	Решетников Н.В. и др. Физическая культура. — М: Академия, 2014. - 176 с.	1,2	1-2	14	1
2	Учебник	Бишаева А.А. Физическая культура — М: Академия, 2014. - 304 с.	1,2	1-2	14	1

б) дополнительная литература:

№ п/п	Наименование	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
					в библиотеке	на кафедре
1	2	3	4	5	6	7
1	Курс лекций	Физическая культура / Антонов М.Ф., сост. - Кострома: КГСХА, 2010. - Изд. 2-е перераб. - 158 с.	1,2	1-2	94	1
2	Учебно-методическое пособие	Антонов М.Ф. Организационно-методические основы подготовки спортсменов в гиревом спорте. - Караваево: КГСХА, 2014. - 76с.	3	1-2	43	2
3	Методические рекомендации	Дрепелев Р.А., Дрепелева О.П. Методика развития гибкости. - Караваево: КГСХА, 2014. - 38с.	3	1-2	93	2
4	Методические рекомендации	Зорихин Д.Л. Методические основы обучения игры в шахматы: Кострома: КГСХА, 2014. - 28 с.	3	1-2	43	2
5	Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Использование методов круговой тренировки на занятиях физической культурой.- Кострома: КГСХА, 2007. - 34 с.	3	1-2	2	2
6	Методические рекомендации	Якунин Ю.И. Подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов.- Кострома: КГСХА, 2005. - 19 с.	3	1-2	5	2

7	Методические рекомендации	Говоркова Л.А. Степ-аэробика в системе физической подготовки студентов . - Кострома: КГСХА, 2012. - 18 с.	3	1-2	4	2
8	Учебно-методическое пособие	Ю.И. Якунин. Начальная стрелковая подготовка. - Кострома: КГСХА, 2008. - 46 с.	3	1-2	50	2
9	Методические рекомендации	О.Н. Токмакова, В.Б. Кривошеева, Н.А. Фролов и др. Организация самостоятельных занятий оздоровительной направленности Кострома: КГСХА, 2009. - 60 с.	3	1-2	20	2
10	Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Организация самостоятельных занятий с отягощениями для коррекции фигуры.- Кострома: КГСХА, 2010. - 42 с.	3	1-2	3	2
11	Учебно-методическое пособие	Якунин Ю.И. Атлетическая подготовка студентов. - Кострома: КГСХА, 2011. - 46с.	3	1-2	3	2
12	Методические рекомендации	Кудрякова И.В. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол. - Кострома: КГСХА, 2012. - 50 с.	3	1-2	20	3
13	Методические рекомендации	Кривошеева В.Б. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре. – Караваево : Костромская ГСХА, 2021. – 40 с.	3	1-2	100	2

в) периодические издания:

- Вестник АПК Ставрополя : научно-практический журнал // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/2181>. – Режим доступа: для авториз. пользователей; URL: <http://www.vapk26.ru/journals.php>. – Режим доступа: свободный.

- Известия Тимирязевской сельскохозяйственной академии: научно-практический журнал // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/2198>. – Режим доступа: для авториз. пользователей; URL: http://elib.timacad.ru/facets/God-publikacii?f=group_collection%3aЖурнал+Известия+ТСХА&p=2&sort=4. – Режим доступа: свободный.

- Инженерно-строительный вестник Прикаспия : научно-технический журнал по вопросам архитектуры и строительства // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/journal/2257>. – Режим доступа: для авториз. пользователей; URL: <http://aracy.pф/journal/isvp-nomera-jurnala/>. – Режим доступа: свободный.

г) Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<p>Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет / базы данных</p>	<p>Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы, базы данных и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора</p>	<p>Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы и / или Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации</p>	<p>Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25 процентов обучающихся по каждой из форм получения образования</p>
1	2	3	4
<p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com</p>	<p>ООО «ЭБС Лань»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Договор № Э271/2 от 17.03.2022г. действует с 21.03.2022 до 20.03.2023г.; • Договор № СЭБ НВ-171 от 23.12.2019 действует до 31.12.2023 <p>ООО Издательство «Лань»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лицензионный договор № 312/2 от 17.03.2022г. действует с 21.03.2022 до 20.03.2023г.; • Соглашение о сотрудничестве №112/74 от 21.03.2022 до 20.03.2023г. 	<p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2011620038 от 11.01.2011 «Издательство Лань. Электронно-библиотечная система»</p> <p>Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42547 от 03.11.2010 г.</p>	<p>Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечные системы без ограничений.</p>
<p>Научная электронная библиотека http://www.eLibrary.ru</p>	<p>ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ИБЛИОТЕКА, Лицензионное соглашение от 31.03.2017, без ограничения срока</p>	<p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620732 от 14.12.2010 «Электронно-библиотечная система eLibrary», правообладатель ООО</p>	

		«РУНЭБ» / Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-42487 от 27.10.2010 г.	
Polpred.com Обзор СМИ http://polpred.com	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 http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb	НПО «ИнформСистема» Лицензионное соглашение № 070420080839 от 07.04.2008	Номер лицензии на использование программного продукта АБИС МАРК SQL 070420080839. Право использования принадлежит ФГБОУ ВО Костромская ГСХА	
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru	ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика". Некоммерческий продукт со свободным доступом.	Свидетельство о регистрации СМИ Эл № 77 – 8044 от 16.06.2003	
Национальная электронная библиотека http://нэб.рф	ФГБУ «РГБ» Договор №101/НЭБ/1303 от 27.01.2016 с неограниченной пролонгацией ФГБУ «РГБ» Договор №101/НЭБ/1303-п от 23.05.2019 с неограниченной пролонгацией	Свидетельство о регистрации СМИ № 77-814 от 28.04.1999г.	Возможен одновременный индивидуальный неограниченный доступ к изданиям, подлежащим свободному использованию. Доступ к изданиям, охраняемым авторским правом, возможен из Электронного читального зала.
Справочная Правовая Система «КонсультантПлюс»	ЗАО «Консультант Плюс» Договор № 105 от 09.01.2013, доп. соглашение №1 от 01.01.2017	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 № 4121 от 01.09.2021, 1 год
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499Node 1 year Educational Renewal License	ООО «ДримСофт», договор №108 от 24.03.2022, 1 год

3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование предмета, дисциплины 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 работы		основное место работы, должность	условия привлечения к педагогической деятельности (штатный работник, внутренний совместитель, внешний совместитель, иное)	
					всего	в т.ч. научно-педагогический в организациях по направлению профессиональной деятельности			
1	Физическая культура	Якунин Юрий Иванович, зав. Кафедрой, преподаватель	Костромской государственный педагогический университет, Физическая культура	кандидат педагогических наук, доцент	28	28	28	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта,	Штатный работник
2		Кудрякова Ирина Витальевна, преподаватель	Костромской государственный педагогический университет, физическая культура и спорт		18	18	18	ФГБОУ ВО Костромская ГСХА, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта	Штатный работник

Адаптированная рабочая программа дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обучающихся по адаптированной образовательной программе разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга 	<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>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; - 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>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. Экспертная оценка техники выполнения упражнений по видам спорта</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные технологи укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - физические упражнения разной функциональной направленности; - технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Промежуточный контроль</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>Зачет</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			
Перечень компонентов	Технологии формирования*	Форма оценочного средства **	Уровни освоения компонентов*
уметь: 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
владеть: В-1 - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Самостоятельная работа Методико-практические и практические занятия	Самостоятельное проведение части занятия Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Реферат	Ознакомительный, репродуктивный
В-2 - основными способами самоконтроля индивидуальных	Самостоятельная работа	Измерение	Ознакомительный

показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Методико-практические и практические занятия	частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности. Реферат	репродуктивный
В-3 - 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
В-4 - 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
Личностные результаты			
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;	лекция, практическая работа	Тестирование, собеседование, реферат	репродуктивный
ЛРо 7 - проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	лекция, практическая работа, самостоятельная работа, экскурсия	Тестирование, собеседование, реферат	продуктивный

<p>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;</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Тестирование, собеседование, реферат</p>	<p>репродуктивный</p>
<p>ЛРо10 - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>Лекция, практическая работа, самостоятельная работа, экскурсия</p>	<p>Тестирование,</p>	<p>репродуктивный</p>
<p>ЛРо11 - 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;</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта. Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств. Собеседование, реферат.</p>	<p>репродуктивный</p>
<p>ЛРо12 - 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. Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств. Собеседование, реферат.</p>	<p>репродуктивный</p>