

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 23.06.2023

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfc58d577a1b987ce227ca237550d45aa8c273df0610c6c81

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)<br>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><br/>           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><br/>           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><br/>           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><br/>         Тема 2.1.<br/>         Простейшие методики самооценки работоспособности, применение средств физической культуры для ее коррекции.</p>  | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>         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><br/>         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.<br/>         Бег 100 м. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.<br/>         Техника выполнения беговых упражнений.<br/>         Техника выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Подтягивание на перекладине (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.). Общеразвивающие упражнения.<br/>         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<br/>         Техника ведения мяча правой, левой рукой<br/>         Игра по упрощенным правилам</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками<br/>         Передача мяча снизу двумя руками<br/>         Игра по упрощенным правилам</p> <p>Обучение игровым стойкам, перемещениям, способам хвата ракетки.<br/>         Поддача. Приём подач</p> <p>Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча<br/>         Игра по упрощенным правилам</p> <p>Техника базовых шагов<br/>         Техника аэробной части занятия</p> | 4<br><br>3<br><br>4<br><br>3<br><br>3<br><br>3<br><br>2* | 1,2 |

|   |  |                            |            |
|---|--|----------------------------|------------|
| Тема 3.7 Силовые виды спорта (юноши)  | Комплекс упражнений для мышц верхних конечностей (техника)<br>Комплекс упражнений для мышц спины (техника)   | 2*                         |            |
| <b>2 семестр</b>  |  |                            |            |
| <p><b>Раздел 4. Теоретический материал</b><br/>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><br/>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><br/>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><br/>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><br/>Тема 2.2 Методика составления и проведения подготовительной части занятия</p>   | <p><b>Содержание учебного материала.</b><br/>Составление комплекса общеразвивающих физических упражнений. Проведение подготовительной части занятия с группой.</p>   | 2                          | 2,3        |

|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
| <b>Раздел 6.<br/>Практические занятия.</b> | <b>Содержание учебного материала.</b>  |           |     |
| Тема 3.1 Баскетбол                         | Остановка после ведения мяча, повороты на месте<br>Техника броска мяча в корзину<br>Игра по упрощенным правилам  | 4         |     |
| Тема 3.2 Волейбол                          | Верхняя прямая подача. Подводящие и специальные упражнениями.<br>Нижняя прямая подача. Подводящие и специальные упражнениями.<br>Игра по упрощенным правилам.                                | 4         |     |
| Тема 3.3 Лыжная подготовка                 | Обучение технике классических лыжных ходов.<br>Изучение техники конькового хода.<br>Изучение техники спуска и подъема на лыжах.<br>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) | 6         |     |
| Тема 3.4 Футбол (юноши)                    | Вбрасывание мяча из-за боковой линии<br>Выполнение свободного удара<br>Игра по упрощенным правилам   | 4         | 1,2 |
| Тема 3.5 Фитнес (девушки)                  | Техника упражнений в партере<br>Техника заключительной части занятия   | 4         |     |
| Тема 3.6 Легкая атлетика                   | Бег 200 м, Повторный бег на отрезках 50-150 метров.<br>Бег 30 м. Техника низкого старта. Старты из разных ИП.<br>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.<br>Выполнение теста для определения гибкости<br>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<br>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<br>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.<br>Зал атлетической гимнастики, оснащенный силовыми тренажерами, штангами, гантелями, гириями<br>Зал фитнеса, оснащенный велотренажерами (3 шт.), тренажер беговая дорожка, гантелями, фитболами, бодибарами, обручами, степ-платформами и т.д.<br>Спортивный зал (16 * 16) м, оснащенный теннисными столами (4 шт), степ-платформами, медболами, гантелями, гимнастическими ковриками, игровым инвентарем, гантелями, штангами, тренажерами.<br>Лыжная база, оснащенная 300-ми комплектами лыжного инвентаря<br>Стрелковый тир<br>Пневматические винтовки, щиты, мишени<br>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;<br>Легкоатлетический манеж с беговой дорожкой 200 м |
| 2     | ССО.01.06<br>Физическая культура                                  | Учебные аудитории самостоятельной работы  | Компьютерный класс для самостоятельной работы обучающихся, ауд.340<br>Microsoft Windows 7 (Windows Prof 7 Academic Open License Майкрософт 47105956 30.06.2010)<br>Kaspersky Endpoint Security для Windows (Kaspersky Endpoint  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>Security Standard Edition Educational 2B1E-210325-090658-4-10160 350 13.02.2020 1год<br/>         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)<br/>         Программный комплекс "ПЛИНОР" (ИАС "СЕЛЭКС" - Молочный скот. Племенной учет в хозяйствах ООО "ПЛИНОР" 17.08.2015 постоянная Договор №433/44 от 17.08.2015)<br/>         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:**

| №<br>п<br>/<br>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. - M121.1. | 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:<br><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<br/>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»<br/><a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a></p>   | <p>ООО «ЭБС Лань»<br/>Договор № 16 от 21.03.2023г. действует до 20.03.2024г.;<br/>Договор № СЭБ НВ-171 от 23.12.2019 с неограниченной пролонгацией<br/>ООО Издательство «Лань»<br/>Лицензионный договор № 17 от 20.03.2023г. действует до 20.03.2024г.;<br/>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<br/>«Издательство Лань. Электронно-библиотечная система».<br/>Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС77-42547 от 03.11.2010 г.<br/>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017620439 от 18.04.2017 «ЭБС Лань».<br/>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<br/><a href="http://www.eLibrary.ru">http://www.eLibrary.ru</a></p>  | <p>ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ИБЛИОТЕКА,<br/>Лицензионное соглашение от 31.03.2017, без ограничения срока</p>  | <p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620732 от 14.12.2010<br/>«Электронно-библиотечная система eLibrary», правообладатель ООО «РУНЭБ» / Свидетельство о</p>  |   |



|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | регистрации СМИ Эл № ФС77-42487 от 27.10.2010 г.   |  |
| Polpred.com Обзор СМИ<br><a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>   | ООО «ПОЛПРЕД<br>Справочники» Соглашение от<br>29.03.2019  | Свидетельство о государственной<br>регистрации базы данных №<br>2010620535 от 21.09.2010 ООО<br>«ПОЛПРЕД Справочники» /<br>Свидетельство о регистрации СМИ<br>Эл № ФС77-42207 от 08.10.2010 г. |  |
| Электронная библиотека<br>Костромской ГСХА<br><a href="http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb">http://lib.ksaa.edu.ru/marcweb</a>                | НПО «ИнформСистема»<br>Лицензионное соглашение №<br>070420080839 от 07.04.2008  | Номер лицензии на использование<br>программного продукта АБИС<br>МАРК SQL 070420080839. Право<br>использования принадлежит ФГБОУ<br>ВО Костромская ГСХА  |  |
| Информационная система<br>«Единое окно доступа к<br>образовательным ресурсам»<br><a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a> | ФГАУ ГНИИ ИТТ<br>"Информика".<br>Некоммерческий продукт со<br>свободным доступом.   | Свидетельство о регистрации СМИ<br>Эл № 77 – 8044 от 16.06.2003  |  |
| Национальная электронная<br>библиотека <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>   | ФГБУ «РГБ» Договор<br>№101/НЭБ/1303 от 27.01.2016<br>с<br>неограниченной<br>пролонгацией<br>ФГБУ «РГБ» Договор<br>№101/НЭБ/1303-п от<br>23.05.2019 с неограниченной<br>пролонгацией | Свидетельство о регистрации СМИ<br>№ 77-814 от 28.04.1999г.  | Возможен одновременный<br>индивидуальный неограниченный<br>доступ к изданиям, подлежащим<br>свободному использованию.<br>Доступ к изданиям, охраняемым<br>авторским правом, возможен из<br>Электронного читального зала. |
| Справочная Правовая<br>Система «КонсультантПлюс»   | ООО «Консультант Кострома»<br>Договор № 105 от 09.02.2023   | Свидетельство о регистрации СМИ<br>Эл № ФС 77-42075 от 08.01.2003  | Возможен локальный сетевой<br>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 учебным 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<br>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<br>«Адаптивная<br>физическая<br>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<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <b>уметь:</b><br><b>У-1</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга  | Экспертная оценка контрольных упражнений, характеризующих развитие у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для полноценной жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности.   |
| <b>владеть:</b><br><b>Н-1</b> - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br><b>Н-2</b> - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;<br><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;<br><b>Н-4</b> - техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.<br><b>Промежуточный контроль</b> | Экспертная оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.<br><br>Экспертная оценка техники выполнения упражнений по видам спорта<br><br>Экспертная оценка применения методов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.<br><br>Экспертная оценка проведения подготовительной части занятия.<br><br>Экспертная оценка техники выполнения упражнений по видам спорта<br><br><b>Дифференцированный Зачет</b> |

## 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><br>У-1 - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга | Самостоятельная работа<br><br>Методико-практические и практические занятия   | Тестирование письменное<br><br>Реферат  | Ознакомительный, репродуктивный |
| <b>владеть:</b><br>Н-1 - современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения             | Самостоятельная работа<br><br>Методико-практические и практические занятия   | Самостоятельное проведение части занятия<br><br>Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении | Ознакомительный, репродуктивный |

|  |  |   |                                |
|--|--|---|--------------------------------|
| заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;   |  | нагрузки разной интенсивности.<br>Реферат   |                                |
| <b>Н-2</b> - основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;   | Самостоятельная работа<br>Методико-практические и практические занятия | Измерение частоты сердечных сокращений при выполнении нагрузки разной интенсивности.<br>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<br>Самостоятельная работа                         | Контрольные испытания для оценки уровня развития физических качеств                             | репродуктивный                 |
| <b>Н-4</b> - техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  | Практические занятия<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br/>Самостоятельная работа</p> | <p>Оценка степени овладения техническими элементами видов спорта</p> | <p>репродуктивный</p> |