МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Факультет агрономии и лесного хозяйства

Кафедра физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Квалификация выпускника: специалист

Вологда – Молочное
2024

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Вологодская государственная молочнохозяйственная академия имени Н.В. Верещагина»

Разработчик преподаватель: Сивов И.Н.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры от «25» января 2024 года, протокол № 6.

Заведующий кафедрой д. с.-х. н., профессор: Дружинин Ф.Н.

Рабочая программа дисциплины согласована на заседании методической комиссии факультета агрономии и лесного хозяйства от «15» февраля 2024 года, протокол № 6.

Председатель методической комиссии: Демидова А.И.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины – является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке техников-технологов по организации и ведению технологических процессов производства молока и молочных продуктов, в повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов: 10786 Аппаратчик производства кисломолочных и детских молочных продуктов, 10857 Аппаратчик производства сухих молочных продуктов, 12369 Изготовитель мороженого.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу дисциплин. Индекс дисциплины по учебному плану – ОГСЭ.04

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

Целью и задачами дисциплины являются: воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; профессионально- прикладная физическая подготовка студентов, с учетом особенностей будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка студентов к работе в качестве инструкторов и судей по спорту; воспитание у студентов постоянного интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом; совершенствование спортивного мастерства студентов.

В результате изучения дисциплины студент 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего – 334 часов, в том числе:
максимальной учебной нагрузки обучающегося – 334 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 334 часов;
самостоятельной работы обучающегося –

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности организация и ведение технологических процессов производства молока и молочных продуктов, в том числе общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК-08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины

Коды общих и профессиональных компетенций	Наименования разделов учебной дисциплины	Всего часов *(макс. учебная нагрузка и практики)*	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины		
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка, часов		Самостоятельная работа, часов
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия	
ОК 2, 3, 6,8	Раздел 1. Организация собственной деятельности, принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях. Работа в коллективе и команде.	344	344	344	0
	Всего:	344	344	344	0

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине

Наименование разделов учебной дисциплины и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Организация собственной деятельности, принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях. Работа в коллективе и команде.				
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	**Содержание**			
	1.	Легкая атлетика		2
	2	Лыжный спорт		2
	3	Волейбол		2
	4	Атлетическая гимнастика		2
	5	Настольный теннис		2

	6	Футбол		2
	Практические занятия		17	
	1.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	**Содержание**			
	1.	Легкая атлетика		2
	2.	Лыжный спорт		2
	3.	Волейбол		2
	4.	Атлетическая гимнастика		2
	5.	Настольный теннис		2
	6.	Футбол		2
	Практические занятия		172	
	1.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья		
Самостоятельная работа при изучении раздела 1.				
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы Легкая атлетика, лыжный спорт, силовые виды спорта, баскетбол, волейбол, плавание				
Итого			334	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кафедра имеет стадион (70м. х 200м.), спортивный зал (13м. х 24м.), спортивный зал (8м. х 13м.), два тренажёрных зала (7м. х 8м.), лыжную базу на 200 пар лыж, зал ритмики (7м. х 8м.), 2 компьютера, 2 телевизора, зал настольного тенниса (11м. х 19м), тренажерный зал (11м. х 12м).

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная литература

1. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. П. Абаскалова [и др.] ; отв. ред. Р. И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 351 с. - (Среднее профессиональное образование). - Внешняя ссылка: http://znanium.com/go.php?id=1044220
2. **Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях** [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. В. Карасева, А. С. Махов, А. И. Замогильнов, С. Ю. Толстова. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 158 с. - (Среднее профессиональное образование). - Внешняя ссылка: http://znanium.com/catalog/document?id=377159
3. **Лечебная физическая культура при травмах** Карасева Т.В. [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. В. Карасева, А. В. Махов, А. И. Замогильнов, С. Ю. Толстова ; под общ. ред. Т. В. Карасевой. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 140 с. - (Среднее профессиональное образование). - Внешняя ссылка: http://znanium.com/catalog/document?id=376212
4. **Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы** Карасева Т.В. [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. В. Карасева, А. С. Махов, С. Ю. Толстова. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 164 с. - (Среднее профессиональное образование). - Внешняя ссылка: http://znanium.com/catalog/document?id=377101

б) дополнительная литература

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: АО»Аспект Пресс», 1995
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: - СПб СПбГТУ,1999.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт,2009.
4. Физическая культура: Печатная версия учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.: СПб…: «Питер», 2006.
6. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Понаморевой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001.
7. Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов / Я.Н. Гулько, С.Н. Зуев и др. – М.: 2000.
8. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб…:СПбГТУ, 1998.

Методическое обеспечение дисциплины:

1. Легкая атлетика : метод. рекомендации для студентов направлений: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.02.07 - Технология молока и мол. продуктов, 19.03.03 - Продукты питания животного происхождения, 27.03.01 - Стандартизация и метрология, 35.01.03 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозаготов. и деревопереработ. пр-в, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.05 - Садоводство, 35.03.06 - Агроинженерия, 35.03.07 - Технология пр-ва и перераб. с.-х. продукции, 35.03.08 - Водные биоресурсы и аквакультура, 36.03.01 - Вет.-сан. экспертиза, 36.03.02 - Зоотехния, 38.03.01 - Экономика, 38.03.02 - Менеджмент, специальности 36.05.01 - Ветеринария / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост. Н. В. Михайлова [и др.]. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2019. - 38, [1] с. - Библиогр.: с. 38
2. Обучение игре в футбол на занятиях по физической культуре : метод. рекомендации для студентов очного отделения направлений: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.03.03 - Продукты питания животного происхождения, 35.03.01 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозаготов. и деревоперерабат. производств, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.06 - Агроинженерия, 35.03.07 - Технология производства и переработки с.-х. продукции, 36.03.02 - Зоотехния, 36.05.01 - Ветеринария, 38.03.01 - Экономика, 38.03.02 - Менеджмент, 38.03.01 - Финансы и кредит АПК / М-в сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; сост.: Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2019. - 38 с. - Библиогр.: с. 37
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по настольному теннису для бакалавров направлений подготовки: 15.03.02 – Технологические машины и оборудование, 19.02.07 – Технология молока и молочных продуктов, 19.03.03- Продуты питания животного происхождения, 27.03.01 – Стандартизация и метрология, 35.02.14 – Охотоведение и звероводство, 35.03.01 - Лесное дело, 35.03.02 - Технология лесозагот. и деревопереработ. пр-в, 35.03.04 - Агрономия, 35.03.05 - Садоводство, 35.03.06 – Агроинженерия, 35.03.07 – Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции, 36.03.02 – Зоотехния, 38.03.01 –Экономика, 38.03.02 - Менеджмент / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры ; [сост. В. Е. Хомякова]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2018. - 36 с. - **Систем. требования:** Adobe Reader. - Библиогр.: с. 32
Внешняя ссылка: https://molochnoe.ru/ebs/notes/1748/download
4. Лыжная подготовка студентов в вузе : метод. рекомендации для студентов направл.: 15.03.02 - Технолог. машины и оборудование, 19.02.07 - Технология молока и мол. продуктов, 19.03.03 - Продукты питания животн. происхожд., 27.03.01 - Стандартизация и метрология, 35.01.03 - Лесное дело, ... 36.03.02 Зоотехния, 36.05.01 - Ветеринария, 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент / М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, Вологодская ГМХА, Факультет агрономии и лесного хозяйства, кафедра физической культуры ; [сост. В. Н. Хомякова]. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2018. - 38, [1] с. - Библиогр.: с. 37-38
5. Физическая культура. 2 курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Вологодская ГМХА ; [сост.: Е. Г. Козлова, В. А. Маклаков ; ред. В. А. Сыроваров]. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2016. - 60 с. - **Систем. требования:** Adobe Reader
Внешняя ссылка: https://molochnoe.ru/ebs/notes/1116/download
6.Физическая культура. 1 курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Вологодская ГМХА ; [сост.: В. Е. Литовченко, В. А. Маклаков , В. А. Сыроваров] . - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2016. - 90 с. - **Систем. требования:** Adobe Reader
Внешняя ссылка: https://molochnoe.ru/ebs/notes/1117/download

7. Физическая культура [Электронный ресурс] : примерная тематика рефератов и метод рекоменд. по напис. и оформл. для студ. спец. отдел. и временно освобожд. от практ. занятий / Мин-во сел. хоз-ва РФ, Вологод. ГМХА. - Электрон. дан. (209 Кб). - Вологда ; Молочное : ВГМХА, 2015. - 20 с. - **Систем. требования:** Adobe Reader
Внешняя ссылка: https://molochnoe.ru/ebs/notes/520/download
8. Матвеев, Лев Павлович**.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : учебник / Л. П. Матвеев. - Электрон.дан. - Москва : Спорт, 2019. - 344 с. - (Олимпийское образование). - Внешняя ссылка: http://znanium.com/go.php?id=1065598
9. Филиппова, Юлия Семеновна**.** Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 201 с. - (Высшее образование - Бакалавриат). -
Внешняя ссылка: http://znanium.com/go.php?id=993540
10. Казантинова, Галина Михайловна. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях внутренних органов и обмена веществ [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова. - Электрон.дан. - Волгоград : ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2018. - 212 с. - Внешняя ссылка: http://znanium.com/go.php?id=1041860К.Ю. Романов, Е.С. Ванда, И.Ю.Киминская. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы – Минск: 2015.
11. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПбГТУ. СПб, 2005.
12. Волейбол: теория и практика. Учебное пособие. Рыцарев В.В. – Изд. «Спорт», 2015. 446 стр.
13. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – Изд. «Спорт», 2016, 280 стр.

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется строго по расписанию занятий, утвержденному проректором по учебной работе. График освоения предполагает последовательное освоение дисциплины, включающее в себя как теоретические, так и лабораторно-практические занятия.

При проведении лабораторных и практических занятий проводится деление группы студентов на подгруппы, численностью не более 15 чел. Лабораторные и практические занятия проводятся в спортивных залах академии.

В процессе освоения учебной дисциплины предполагается проведение рубежного контроля знаний, умений у обучающихся. Сдача рубежного контроля (РК) является обязательной для всех обучающихся. Результатом освоения дисциплины являются нормативные требования, оценка которых представляет собой зачет.

При освоении дисциплины преподавателем устанавливаются часы дополнительных занятий.

Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в журнале успеваемости. Наличие оценок по лабораторным и практическим занятиям и рубежному контролю является для каждого обучающегося обязательным. В случае отсутствия положительных (удовлетворительных) оценок обучающийся не допускается до сдачи зачета по дисциплине.

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация ППССЗ обеспечена педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

4.5. Обеспечение образования для лиц с ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, исходя из индивидуальных психофизических особенностей и по личному заявлению обучающегося, в части создания специальных условий.

В специальные условия могут входить: предоставление отдельной аудитории, необходимых технических средств, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, выбор формы предоставления инструкции по порядку проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,
– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,
– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,
– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Проверка сформированности и развития общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	- проектирование собственной деятельности; - обоснование выбора методов и способов выполнения профессиональных задач; - определение эффективности и качества методов и способов профессиональной деятельности	*Наблюдение и оценка на практических занятиях и при выполнении практических и лабораторных. Выполнение контрольных тестов*
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	- рациональность решения стандартных профессиональных задач; - демонстрация способности адекватно оценить ситуацию и возможный риск при решении профессиональных задач как в стандартных, так и нестандартных ситуациях; - внимательное, вдумчивое отношение к выполнению своих действий, обязанностей и способность нести личностную ответственность за принятие и реализацию решений; - аргументированность самоанализа выполнения профессиональных задач.	*Наблюдение и оценка на практических занятиях и при выполнении практических и лабораторных. Выполнение контрольных тестов*
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	- полнота соблюдения этических норм и правил взаимодействия с преподавателями, коллегами; - участие в коллективном принятии решений о наиболее эффективных путях выполнения работы, аргументированное, доказательное представление и отстаивание своего мнения на основе уважительного отношения к окружающим; - полнота владения приемами ведения дискуссии, диспута, диалога, монолога; - результативность взаимодействия с участниками профессиональной деятельности	*Наблюдение и оценка на практических занятиях и при выполнении практических и лабораторных. Выполнение контрольных тестов*
ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	*Наблюдение и оценка на практических занятиях и при выполнении практических и лабораторных. Выполнение*

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	"Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	*контрольных тестов*