

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

Специальность: 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Квалификация выпускника: техник, технолог

Вологда – Молочное
2025

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО с учетом рекомендаций и ПрОПОП СПО по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

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 20.02.25, 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 20.02.25, протокол № 6.

Председатель методической комиссии: Демидова А.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины – является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

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: ПП. Профессиональная подготовка. ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл. 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 – 336 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 336 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 153 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

Форма контроля дисциплины – зачет.

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	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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	в т.ч., практические занятия	
1	2	3	4	5	6	7
ОК 2, 3, 6	Раздел 1. Организация собственной деятельности, принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях. Работа в коллективе и команде.	336	336	168		
	Всего:	336	336	168		

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
	Лабораторные работы		
	1.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	50
	Практические занятия		
1.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	26	
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
	Лабораторные работы		
	1.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	50
	Практические занятия		
1.	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	27	
Самостоятельная работа при изучении раздела 1.			
Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы Легкая атлетика, лыжный спорт, силовые виды спорта, баскетбол, волейбол, плавание		168	

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), тренажёрный зал (11м. х 12м).

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

а) основная литература

1. Физическая культура. Виды спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов направлений подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения ... 38.03.02 Менеджмент, специальности - 36.05.01 Ветеринария / А. В. Амосов, Е. Н. Волков, Е. Г. Козлова, Н. В. Михайлова ; М-во сельского хоз-ва Рос. Федерации, ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, Фак. агрономии и лесн. хоз-ва, Каф. физич. культуры и спорта. - Электрон. дан. - Вологда ; Молочное : ФГБОУ ВО Вологодская ГМХА, 2022. - 97 с. - Систем. требования: Adobe Reader. - Внешняя ссылка: <https://lk.molochnoe.ru/ebs/notes/2910/download>

2. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Электрон.дан. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 48 с. - (Среднее профессиональное образование). -

Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/221195>

3. Физиологические основы здоровья : учебное пособие для спо / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 351 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=426721>.

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - 3-е изд., стер. - Электрон.дан. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 68 с. - (Среднее профессиональное образование). -

Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/292016>

5. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие для спо / Т. В. Карасева, А. С. Махов, А. И. Замогильнов, С. Ю. Толстова. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 158 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=429206>.

6. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т. В. Карасева, А. С. Махов, А. И. Замогильнов, С. Ю. Толстова ; ред. Т. В. Карасева. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 140 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=420685>.

7. Карасева, Татьяна Вячеславовна. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т. В. Карасева, А. С. Махов, С. Ю. Толстова. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 164 с. - (Среднее профессиональное образование). - URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=416096>.

б) дополнительная литература

1. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. - Электрон.дан. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 128 с. - (Среднее профессиональное образование). - Внешняя ссылка: <https://e.lanbook.com/book/292868>

2. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическая литература / Ю. С. Филиппова. - Электрон.дан. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). -

Внешняя ссылка: <https://znanium.com/catalog/document?id=418066>

3. 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=1041860>

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 деревоперераб. 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-во 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- Продукты 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 деревоперераб. 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>

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 ППСЗ 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. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> - проектирование собственной деятельности; - обоснование выбора методов и способов выполнения профессиональных задач; - определение эффективности и качества методов и способов профессиональной деятельности 	<i>Наблюдение и оценка на практических занятиях и при выполнении практических и лабораторных. Выполнение контрольных тестов</i>
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<i>Наблюдение и оценка на практических занятиях и при выполнении практических и лабораторных. Выполнение контрольных тестов</i>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<i>Наблюдение и оценка на практических занятиях и при выполнении практических и лабораторных. Выполнение контрольных тестов</i>