

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность среднего профессионального образования
43.01.09 Повар, кондитер (для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья с нарушениями слуха)

Чебоксары 2020 г.

Разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе примерной основной образовательной программы среднего образования, одобренной решением ФУМО общего образования (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з), с учетом требований ФГОС СПО по специальности 43.01.09 Повар, кондитер (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями слуха)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №____
от "___" _____ 20__г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК гуманитарных дисциплин
Протокол №____ от « ___ » _____ 2020 г.
Председатель ЦК: _____ / Титова Е.В. /

Разработчик:
Трофимов В.В., преподаватель физической культуры
« ___ » _____ 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения примерной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-06, 08, 09, 10	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы предмета

максимальной учебной нагрузки обучающегося **128** часов, в том числе:

- практическое занятие 110 часов;
- самостоятельная работа 10 часов;
- дифференцированный зачет 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	110
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
в том числе:	
самостоятельная работа -Подготовка рефератов и презентаций. Изучение правил соревнований - Составление и выполнение комплексов ОРУ и ОФП - Своевременное ведение и заполнение дневника самоконтроля - Составление плана - графика и журнала похода, подготовка к туристическому походу	
Промежуточная аттестация в форме <i>Дифференцированного зачета</i>	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Раздел 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре		8	
Тема1.1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре	<i>Содержание учебного материала.</i>	8	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Методика освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.	4	
	Самостоятельная работа Изучение техники безопасности на занятиях по физической культуре	4	
Раздел 2 Легкая атлетика		14	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Техника высокого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений . Переменный бег с интервалами отдыха	2	
Тема2.3 Совершенствование техники прыжка в длину. Текущее тестирование по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
Тема 2.4 Развитие скоростных способностей	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие ОРУ спринтер, СБУ спринтера. Техника низкого старта. Страт , стартовый разгон , бег по дистанции, финиширование. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений .Повторные пробежки на короткие дистанции через интервалы отдыха.	2	
Тема 2.5 Текущее тестирование по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Текущее тестирование по легкой атлетике	2	

Тема 2.6 Подготовительные и подводящие упражнения прыжка в длину и метаний	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Подготовительные и подводящие упражнения метателя, имитационные упражнения, выполнение метания по частям :без снаряда, стоя на месте, в шаге , в медленном беге , с полного разбега Подготовительные и подводящие упражнения прыгуна. Специально- беговые упражнения прыгуна, Прыжковые упражнения. Разбег, отталкивание , полет , приземление. Упражнения на расслабление групп мышц	2	
Тема 2.7 Текущее тестирование по легкой атлетике	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Тестирование по легкой атлетике	2	
Раздел 3 спортивные игры (баскетбол)		16	
Тема 3.1 Правила игры в баскетбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении	2	
Тема 3.2 Техника ведения мяча	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники ведения мяча, маневрирования при ведении. Совершенствование передачи мяча одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ведения в движении. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 3.3 Техника приема передачи мяча	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование ведения мяча на месте и в движении, маневрирование. Совершенствование техники передачи мяча в движении одной и двумя руками. Совершенствование техники бросков с места, в прыжке, после ловли и ведения. Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 3.4 Техника броска мяча в кольцо с двух шагов	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование техники бросков мяча с места, в прыжке, после и ведения. Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 3.5 Текущее тестирование по баскетболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по баскетболу, Бросок в кольцо с двух шагов после ведения с левой стороны , левой рукой,	2	
Тема 3.6 Тактика игры в баскетбол	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений игрока нападения. Совершенствование техники игры в нападения. Специально	2	

	подготовительные упражнения. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 3.7 Техника игры в защите	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Обучение командным тактическим действиям в защите. Командные и групповые. Зонная система защиты 2-3; 2-1-2; 1-2-2; 1-3-1 и 3-2. Правила соревнований по баскетболу. Учебно-тренировочная игра установкой.	2	
Тема 3.8 Текущее тестирование баскетболу	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Техника штрафного броска, командные действия в игре,	2	
Раздел 4 Гимнастика		14	
Тема 4.1 Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Комплексы ОРУ по гимнастике с предметами и без предметов	2	
Тема 4.2 Строевые упражнения	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Строевые приемы на месте. Перестроения из шеренги и из колонны. Условные обозначения гимнастического зала	2	
Тема 4.3 Техника гимнастических элементов на снарядах	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Акробатика: переворот в сторону - кувырок прыжком - и стойка на голове и на руках -кувырок вперед - стойка на голове и руках - кувырок вперед и прыжком основная стойка. Опорный прыжок: ноги врозь через «коня». Девушки. Акробатика: переворот в сторону кувырок вперед перекатом, назад - стойка на лопатках - перекаат вперед и прыжком основная стойка. Опорный прыжок: ноги врозь через «козла» в длину	2	
Тема 4.4 совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах	<i>Содержание учебного материала.</i> прыжки углом через «коня» в длину толчком одной ноги	6	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование техники гимнастических элементов на снарядах: Низкая перекладина: из виса стоя прыжком в упор - перемах правой в упор верхом - спад назад и подъем верхом - оборот вперед - соскок перемахом одной и поворотом на 90 градусов Брусья: из размахивания на руках подъем разгибом в сед ноги врозь - стойка на плечах -кувырок вперед в сед, ноги врозь,перемах во внутрь и мах назад - махом вперед, соскок Акробатика: с разбега переворот в сторону - прыжком, махом кувырок вперед -выпрямиться и стойка на голове и руках,одной и толчком другой кувырок вперед и прыжком основная стойка Опорный прыжок: ноги врозь через «коня» Девушки. Брусья разной высоты: из размахивания изгибами в перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней - махом одной и толчком другой подъем переворотом на верхнюю, спад назад вис лежа на нижней - переворотом налево сед углом на нижней - сгибая левую в упоре на левой равновесии (ласточка) на нижней продольно хватом за верхнюю, сгибая левую в упор на нижней - махом одной и толчком, другую соскок прогнувшись Бревно: с разбега вскок в упор присев - выпрямиться и переменные шаги - прыжки на двух со сменой ног - поворот кругом и равновесия на одной выпрямиться и переменные шаги ,соскок прогнувшись на	6	

	конце. Акробатика: переворот в сторону, кувырок вперед и назад - выпрямиться и «мост» основная стойка Опорный прыжок		
Тема 4.5 Текущее тестирование по гимнастике	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Выполнение комбинаций на снарядах, акробатических комбинаций., Сдача нормативов ОФП	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		20	
Тема 5.1 Совершенствование техники торможений. поворотов	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники торможений . поворотов Повороты на месте, Повороты в движении, переступанием, торможением , рулением. Торможения «плугом» «полуплугом»	4	
Тема 5.2 Совершенствование техники спусков и подъемов	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование техники спусков и подъемов. Техника спусков, в высокой стойке, в средней и низкой стойке, техника подъема в гору. « елочкой» , ступающим шагом.,	4	
Тема 5.3 Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	
	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода на равнине. Совершенствование техники попеременного двухшажного одновременного одношажного хода на равнине.Подготовительные и подводящие упражнения	4	
Тема 5.4 Текущее тестирование по лыжным гонкам	<i>Содержание учебного материала.</i>	8	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовк	4	
	Практическое занятие Тестирование по лыжной подготовке : 3 км – девушки, 5- км юноши	4	
Раздел 6 Конькобежная подготовка		12	
Тема 6.1 Совершенствование техники катания по прямой	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 2500 м., девушки - 2000 м. Бег по малой и большой дорожкам с ускорениями обеих рук на входе поворота 2х200 м. Бег в парах с выполнением перехода дорожки на дорожку 2х300 м	2	
Тема 6.2 Совершенствование	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	
	Практическое занятие	2	ОК 01-06, 8,9,10

техники поворотов	Совершенствование техники поворота приставными шагами (разучивание поворотов влево и вправо на окружности радиусом 6-8 м). Совершенствование повороту кругом и скольжению на двух коньках спиной вперед. Подготовительные и подводящие упражнения. Катание по кругу малого радиуса.		
Тема 6.3 Текущее тестирование по конькобежной подготовке	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитационные упражнения	2	
Тема 6.4 Техника катания спиной вперед	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Свободное катание с маховыми движениями одной и обеими руками. Юноши - 1600 метров, девушки - 1200 метров. Бег по повороту малого радиуса (12-15 м) в высокой и средней посадке. Стартовый разбег, старт парами, свободное катание на разной скорости с изменением посадки. Катание назад Подготовительные и подводящие упражнения	2	
	Практическое занятие Совершенствование техники торможения переступами. техника поворота приставными шагами. Техника бега на прямой на короткие дистанции	2	
Тема 6.5 Текущее тестирование конькобежной подготовке	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Выполнение контрольных тестов по конькобежной подготовке, Подготовительные и имитационные упражнения	2	
Раздел 7 Спортивные игры (Волейбол)		18	
Тема 7.1 Совершенствование техники стойки волейболиста	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками вверх-вперед, над собой. Чередование способов подач. Подготовительные и подводящие упражнения. Учебно-тренировочная игра	4	
Тема 7.2 Техника приема передачи мяча снизу	<i>Содержание учебного материала.</i>	4	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	4	
Тема 7.3 Техника нижней боковой подачи	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещений волейболистов. Совершенствование техники передач в парах через сетку. Совершенствование техники подач выполняя их в указанную преподавателем зону. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 7.4 Текущее	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10

тестирование по волейболу	Практическое занятие Тестирование техники игры в волейбол. Нижняя боковая подача, нижняя передача над собой, передача мяча в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 7.5 Совершенствование техники приема передачи мяча	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование приема мяча сверху снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой (правой, левой). Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Чередование способов подач мяча на силу и нацеленных. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тема 7.6 Техника игры нападения и защиты	<i>Содержание учебного материала.</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Совершенствование техники перемещения волейболиста. Передача мяча снизу двумя руками (вторая и первая) в парах. Чередование подачи на силу. Техника нападающего удара.	2	
Тема 7.7 Текущее тестирование по волейболу	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 01-06, 8,9,10
	Практическое занятие Тестирование по волейболу	2	
Раздел 8 Туризм		18	
Тема 8.1 Однодневный туристический поход	<i>Содержание учебного материала.</i>	18	
	Практическое занятие Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма. Охрана природы и правила техники безопасности. Маршрут и график туристического похода. Выбор места и разбивка бивака: установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Ориентирование на местности. Проведение однодневного туристического похода	12	ОК 01-06, 8,9,10
	Самостоятельная работа Заполнение журнала похода, плана- графика похода	6	
Дифференцированный зачет		8	
Итого		128	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

1. Спортивный зал.
2. Тренажерный зал
3. Лыжная база
4. Гимнастический зал

Спортивный инвентарь по видам спорта.

Легкая атлетика:

1. Гранаты 500г.
2. Стартовые колодки.
3. Стартовые флажки
4. Стойки для прыжков в высоту.
5. Нагрудные номера.
6. Мячи для метания

Гимнастический инвентарь.

1. Гимнастическая скамейка.
3. Стенка гимнастическая.
4. Маты гимнастические.
5. Набивные мячи.
6. Скакалки.
7. Перекладины.
8. Козел гимнастический.
9. Конь гимнастический без ручек.
10. Мостик деревянный..
11. Экспандеры.

Инвентарь для спортивных игр

1. Мяч волейбольный-30.
2. Мяч баскетбольный-30.
3. Мяч футбольный-10.
4. Щит баскетбольный с кольцом-6.
5. Волейбольная сетка-3.
6. Насос-1.
7. Стол для настольного тенниса-5.
8. Комплекс для настольного тенниса-10

Лыжный инвентарь.

1. Лыжи пластиковые и полупластиковые-100.
2. Лыжные ботинки-100.
3. Палки лыжные-100.

Туристический инвентарь.

1. Палатки туристические 4-х местные-8.
2. Рюкзак туристический-30.
3. Спальный мешок-30.

Оборудование для тренажерного зала.

1. Штанги-3.
2. Стойки для приседаний-2.
3. Тренажеры-8.

Учебно-наглядные пособия.

Видеофильмы:

- Техника бега, прыжков и метаний;
- Техника игры в баскетбол, волейбол;
- Техника бега на лыжах

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные издания

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3 изд. – Москва : Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3 изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский М.Я. Физическая культура (СПО). – Москва : Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.
5. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02612-2
6. Решетников Н. В. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.
7. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / отв. ред. С.В. Новаковский. – Москва : Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Гелецкая Л.Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
6. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014. — 197 с.
2. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью : учеб. пособие / Тимонин А.И ; под ред. Н.Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. — 245 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по

		<p>спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

5.1. Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (далее - индивидуальные особенности).

5.2. При организации обучения обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

обучение для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;

обеспечение выпуска печатных или электронных материалов, заменяющих аудиоматериалы и аудиофайлы;

присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем);

пользование необходимыми обучающимся техническими средствами при обучении, выполнении заданий с учетом их индивидуальных особенностей;

обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях; наличие в одном из помещений, предназначенных для проведения массовых мероприятий, индукционных петель и звукоусиливающей аппаратуры.

5.3. При обучении по дисциплине возможно:

использование помощи сотрудников, прошедших инструктирование или обучение, компетентных в адаптации информации для инвалидов по слуху;

обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

объяснение нового материала и проведение практических занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

дублирование необходимой звуковой информации, обучающего материала текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера;

предоставление обучающимся права выбора задания для самостоятельной работы;

предоставление инвалидам по слуху при необходимости услуги с использованием русского жестового языка, включая обеспечение допуска на объект сурдопереводчика, тифлопереводчика (в организации должен быть такой специалист в штате (если это востребованная услуга) или договор с организациями системы социальной защиты или обществом глухих по предоставлению таких услуг в случае необходимости).

5.4. При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

по их желанию устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме.