

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

**АДАПТАЦИОННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура»

(для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по
адаптированным ОП ПССЗ)

Специальность: 35.02.05 «Агрономия»

Уровень образования – среднее профессиональное образование

Уровень подготовки по ППССЗ - базовый

Форма обучения - очная

Воронеж 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 35.02.05 Агротехнология, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.07.2021 г. № 444;

Составитель:



Поваляева Т.В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии факультета Агротехнологии, агрохимии и экологии

Председатель предметной (цикловой) комиссии



А.Л. Лукин

Заведующий отделением СПО



С.А. Горланов

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ .05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 «Агрономия».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ПССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» относится к группе обязательных базовых дисциплин Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Дисциплина ОГСЭ. 05 «Физическая культура» реализуется в 3-8 семестре - при сроке получения среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена 3 года 10 месяцев.

1.3. Цели задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности;
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья;
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих *задач*:

- изучить социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни,
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление

здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять нормативы, предусмотренные Всероссийским комплексом ГТО, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

1.4. Общая трудоемкость дисциплины

Учебная нагрузка (всего) 208 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 208 часов.

Дисциплина ОГСЭ.05 "Физическая культура" в очной форме предусматривает еженедельно не менее 2 академических часов аудиторных занятий. Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебных занятий | <i>семестр</i> | | | | | | Объем часов |
|---|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------|
| | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> | Итого |
| Учебная нагрузка (всего) | 32 | 54 | 34 | 40 | 26 | 22 | 208 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе: | 32 | 54 | 34 | 40 | 26 | 22 | 208 |
| - лекции | | | | | | | - |
| - практические занятия | 32 | 54 | 34 | 40 | 26 | 22 | 208 |
| Самостоятельная работа | | | | | | | |
| Руководство практикой | - | | - | - | | - | - |
| Консультации | - | | - | - | | | - |
| Форма промежуточной аттестации по дисциплине: -зачет | - | | - | - | | - | - |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 01 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов |
|--|--|-------------|
| 3 семестр | | |
| Раздел I. Учебно-практические основы формирования физической культуры | | |
| Тема 1.1 Легкая атлетика | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике прыжкам в длину. | 4 |
| Тема 1.2 Волейбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры волейбол | 4 |
| Тема 1.3 Баскетбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры баскетбол | 4 |
| Тема 1.4 Мини-футбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры мини-футбол | 4 |
| Тема 1.5 Ручной мяч | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры ручной мяч. Основные технические приемы игры | 4 |
| Тема 1.6 Плавание | Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Обучение технике дыхания в воду. Техника старта. | 4 |
| | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ | 8 |
| | Самостоятельная работа с конспектами занятий, методическими пособиями: - подготовка к практическим занятиям; - изучение литературы по здоровому образу жизни; - подготовка докладов | |
| Всего 3*семестр | | 32 |

4 семестр

| | | |
|---|--|-----------|
| Тема 1.7 Волейбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры волейбол | 8 |
| Тема 1.8 Мини-футбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры мини-футбол | 8 |
| Тема 1.9. Баскетбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры баскетбол | 8 |
| Тема 1.10 Ручной мяч | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры ручной мяч. Основные технические приемы игры | 8 |
| Тема 1.11 Плавание | Практическое занятие. Техника плавания кролем на груди. | 8 |
| Тема 1.12 Легкая атлетика | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике прыжкам в длину. | 14 |
| Всего 4* семестр | | 54 |
| 5 семестр | | |
| Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры | | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике прыжкам в длину. | 6 |
| Тема 2.2 Волейбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры волейбол | 6 |

| | | |
|---|---|-----------|
| Тема 2.3 Баскетбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры баскетбол | 6 |
| Тема 2.4 Мини-футбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры мини-футбол | 8 |
| Тема 2.5 Ручной мяч | Практическое занятие. Основные технические приемы игры. Совершенствование элементов спортивной игры ручной мяч. | 6 |
| Тема 2.6 Плавание | Практическое занятие. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. | 4 |
| Всего 5*семестр | | 34 |
| 6 семестр | | |
| Тема 2.7 Волейбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры волейбол | 6 |
| Тема 2.8 Мини-футбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры мини-футбол | 6 |
| Тема 2.9. Баскетбол | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры баскетбол | 6 |
| Тема 2.10 Ручной мяч | Практическое занятие. Совершенствование элементов спортивной игры ручной мяч. Основные технические приемы игры | 6 |
| Тема 2.11 Плавание | Практическое занятие. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног и туловища. | 6 |
| Тема 2.12 Легкая атлетика | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Совершенствование технике прыжкам в длину. | 10 |
| | | 40 |
| 7 семестр | | |
| Раздел II. Учебно-практические основы формирования физической культуры | | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | Практическое занятие Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение строевым и порядковым упражнениям | 6 |

| | | |
|--------------------------------------|--|------------|
| Тема 2.2 Гимнастика | Практическое занятие. Обучение технике и правилам подбора общеразвивающих упражнений | 6 |
| Тема 2.3 Баскетбол | Практическое занятие. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча) | 4 |
| Тема 2.4 Мини-футбол | Практическое занятие. Технические приемы игры (ведение, передача, остановка мяча) | 4 |
| Тема 2.5 Ручной мяч | Практическое занятие. Правила игры. Обучение групповым и командным действиям в нападении | 6 |
| | | 6 |
| Всего 7 семестр | | 26 |
| 8 семестр | | |
| Тема 2.7 Волейбол | Практическое занятие. Совершенствование групповых и командных технико-тактических действий | 4 |
| Тема 2.8 Мини-футбол | Практическое занятие. Обучение техническим приемам игры (ведение, передача, остановка мяча) | 4 |
| Тема 2.9. Баскетбол | Практическое занятие. Обучение основным техническим приемам игры (бросок мяча с двух шагов) | 4 |
| Тема 2.10 Ручной мяч | Практическое занятие. Обучение основным техническим приемам игры (остановка прыжком, повороты) | 4 |
| Тема 2.11 Плавание | Практическое занятие. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Обучение технике дыхания в воду Техника плавания брасом | 4 |
| Тема 2.12 Легкая атлетика | Практическое занятие. Обучение технике стартов и поворотов. Обучение тактическим действиям в беге на средние дистанции | 2 |
| Всего 8 семестр | | 22 |
| Всего часов | | 208 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

Для подготовки специалистов среднего звена в образовательном процессе широко используются такие формы проведения занятий как:

- мозговой штурм;
- круглый стол;
- семинар;
- разбор конкретных ситуаций;
- компьютерные симуляции;
- деловые и ролевые игры;
- психологические и иные тренинги;
- групповые дискуссии,
- кейс-задание и др.

Применяются следующие современные образовательные технологии:

- технология сотрудничества;
- технология развития критического мышления;
- проблемного и личностно-ориентированного обучения;
- информационные технологии.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

| Семестр | Вид занятия | Тема занятия | Активный, интерактивный метод |
|---------------|-------------|--|-------------------------------|
| 3 / 4 семестр | ТО | Основы здорового образа жизни | Групповая дискуссия |
| | ПЗ | Самоконтроль функционального состояния организма | Групповая дискуссия |

3.2. Учебно - методическое обеспечение

Сведения об электронных полнотекстовых ресурсах, доступ к которым обеспечивается на основании прямых договоров

| Перечень документов, подтверждающих наличие/право использования цифровых (электронных) библиотек, ЭБС | | | |
|---|----|--|-------------------------|
| 2022-2023 | 1. | Контракт № 656/ДУ от 30.12.2022.. (ЭБС «ZNANIUM.COM») | 01.01.2023 – 31.12.2023 |
| | 2. | Контракт № 321/ДУ от 04.08.2022. (ЭБС ЮРАЙТ – СПО) | 05.08.2022 – 04.08.2023 |
| | 3. | Контракт № 334/ДУ от 30.08.2022. ЭБС (ЭБС IPRbooks) | 01.09.2022 – 31.08.2023 |
| | 4. | Контракт № 411/ДУ от 10.10.2022. (ЭБС «Лань») | 12.10.2022 – 11.10.2023 |
| | 5. | Контракт № 561/ДУ от 07.12.2021. (ЭБС E-library РУНЭБ) | 01.01.2022 – 31.12.2022 |

| | | |
|----|--|--|
| 6. | Договор №101/НЭБ/2097 от 28.03.2017 (Национальная электронная библиотека (НЭБ)) | 28.03.2017- 28.03.2022 (пролонгация до 28.03.2027) |
| 7. | Контракт № 493/ДУ от 11.11.2022 (Электронные формы учебников для СПО) | 11.11.2022 –11.11.2023 |
| 8. | Контракт № 257/ДТ от 27.06.2021 г. на приобретение периодических печатных изданий (ООО «Урал-Пресс-Запад») | 01.07.2022 –31.12.2022 |
| 9. | Акт ввода в эксплуатацию Электронной библиотеки ВГАУ № 33 от 19.01.2016 | Бессрочно |

Обеспеченность учебной литературой при реализации рабочей программы

3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 – 493 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>>.

2. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М.: Издательство Юрайт, 2020 - 191 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488234>>.

3. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие / О.В. Везеницын; С.В. Быченков - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. - [ЭИ] – Режим доступа: Книга находится в премиум-версии IPR SMART.

4. Муллер А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] - Москва: Издательство Юрайт, 2020 - 424 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / А.М. Каткова; Г.А. Гилев - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018 - 336 с- [ЭИ] – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/107383.jpg>>.

2. Горбачева О.А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017 - 99 с. - [ЭИ] – Режим доступа: Книга находится в премиум-версии IPR SMART.

3. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва: Издательство Юрайт, 2020 – 125 с. - [ЭИ] – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/497734>>.

3.2.3. Методические издания:

1. Физическая культура: методические указания по освоению дисциплины и самостоятельной работе для обучающихся по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» [Электронный ресурс] / Воронежский государственный аграрный университет: [сост. Т.В. Поваляева] - Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет, 2022. – 20 с.

3.2.4. Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал / Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья - Санкт-Петербург: Б.и., 2003-

2. Вестник Воронежского государственного аграрного университета: теоретический и научно-практический журнал / Воронеж. гос. аграр. ун-т - Воронеж: ВГАУ, 1998-

3. Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал: 16+ - Москва: Б.и., 1994-

4. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал: 12+ / учредитель: ЗАО "Редакция журнала "Физкультура и спорт" - Москва: Физкультура и спорт, 1977-

3.3. Материально-техническое и программное обеспечение

Сведения о программном обеспечении общего назначения

| № | Название | Размещение |
|---|---|--------------------------|
| 1 | Операционные системы MS Windows / Linux | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 2 | Пакеты офисных приложений Office MS Windows / OpenOffice | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 3 | Программы для просмотра файлов Adobe Reader / DjVu Reader | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 4 | Браузеры Яндекс Браузер / Mozilla Firefox / Internet Explorer | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 5 | Антивирусная программа DrWeb ES | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 6 | Программа-архиватор 7-Zip | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 7 | Мультимедиа проигрыватель MediaPlayer Classic | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 8 | Платформа онлайн-обучения eLearning server | ПК в локальной сети ВГАУ |
| 9 | Система компьютерного тестирования AST Test | ПК в локальной сети ВГАУ |

Сайты и информационные порталы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>;

2. Сайт журнала «Физкультура и Спорт»: www.fismag.ru;

3. Сайт журнала "Здоровье": <http://zdr.ru/rubrics/action/>;

4. АФК, Интернет-версия журнала «Адаптивная физическая культура»: <http://www.afkonline.ru/rules.html>.

Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Для организации доступности образовательной среды в учебном корпусе имеются стационарные пандусы, кнопки вызова, уличные подъемники, поручни, расширенные дверные проемы, стопоры для дверей, имеются локальные пониженные стойки-барьеры. Имеется универсальный санузел для инвалидов-колясочников, оборудованный специальным унитазом и раковиной умывальника, поручнями, держателем костылей, локтевым краном, поворотным зеркалом, кнопкой вызова. Возле учебного корпуса выделены и размечены места для стоянки автомобилей инвалидов на автомобильной парковке и установлены соответствующие знаки.

Для слабовидящих и слепых установлены: тактильная вывеска на здании с дублированием информации шрифтом Брайля; тактильные таблички на дверях служебных помещений; мнемосхемы, пиктограммы, обозначающие пути эвакуации, лестницы, вахту, гардероб, туалеты; имеется портативный электронный увеличитель BIGGER B2-35TV.

Для глухих и слабослышащих имеется информационная портативная система ИСТОК А2, информационная система "Бегущая строка".

Помещения для ведения образовательного процесса и оборудование

| № п/п | Наименование объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования | Адрес (местоположение) объекта, подтверждающего наличие материально-технического обеспечения (с указанием номера такого объекта в соответствии с документами по технической инвентаризации) |
|-------|--|---|
| 1 | <p>Спортивный комплекс с плавательным бассейном.</p> <p>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов: Зал: Аудитория оснащена экраном, проектором, радиомикрофонами и акустическими колонками; имеется портативный электронный увеличитель, имеется информационная портативная система (магнитная петля ИСТОК А2). Используются специализированные столы для колясочников, имеющие регулировку по высоте и углу наклона.</p> <p>Комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стойки волейбольные, стойки баскетбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, корзины для мячей, скакалки, сетка волейбольная, обручи гимнастические, секундомеры, скамейки, стулья для зрителей, стулья ИЗО</p> | 394043, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д |
| 2 | <p>Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Бассейн», в том числе для лиц с ОВЗ и инвалидов: комплект учебной мебели, демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, стулья ИЗО, скамейки, вешалки для одежды, санузел и душ, оборудованный для лиц с ОВЗ.</p> | 394077, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Ломоносова, д.81д |

3.4. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Содержание дисциплины и условия организации обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов корректируются при наличии таких обучающихся в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида, а так же «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса» (Письмо Минобрнауки РФ от 18.03.2014 г. № 06-281), Положением о методике оценки степени возможности включения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в общий образовательный процесс (НИМИ, 2015); П ВГАУ 1.1.01-2015 Положением Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, П ВГАУ 1.6.02-2022 Положением по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения для лиц с инвалидностью и ОВЗ

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Оценка результатов освоения дисциплины

Технологии формирования ОК

| Компетенции | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|--|
| <p>К-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>- использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;</p> | <p>Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ учитывают индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АОП ПССЗ (практическая и теоретическая форма)</p> <p>Формы контроля обучения:</p> <p style="text-align: center;">Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью</p> <p>С нарушением зрения</p> <ul style="list-style-type: none"> - адаптивная физическая культура; - устная проверка: дискуссии, круглые столы, собеседования и др.; - с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения; при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др. <p>С нарушением слуха</p> <ul style="list-style-type: none"> - адаптивная физическая культура; - письменная проверка: тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.; - с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, дистанционные формы и др.; - при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, круглые столы, собеседования, и др. <p>С нарушением опорно-двигательного аппарата</p> <ul style="list-style-type: none"> - адаптивная физическая культура; - письменная проверка с использованием специальных технических средств |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>(альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> – устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, круглые столы, собеседования и др.; с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др. <p>Формы оценки результативности обучения:</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p> <p>В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья; – возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей; – увеличение продолжительности проведения аттестации; – возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем). <p>Промежуточная аттестация в форме: зачёта.</p> |
|--|--|---|

4.2. Критерии оценки результатов обучения

4.2.1. Критерии оценки промежуточной аттестации

| Оценка экзаменатора, Уровень | Критерии |
|---------------------------------|--|
| Зачтено | Обучающийся посетил 90% занятий. Выполнил нормативы физической подготовленности преимущественно на соответствующую оценку. Показал знания основных |

| | |
|-----------|---|
| | положений учебной дисциплины. |
| Незачтено | Обучающийся посетил менее 50% занятий. Не уложился в требования нормативов физической подготовленности. Показал неглубокие, слабые знания теоретического материала. Отсутствие логического понимания материала. Нежелание к исправлению недочетов в указанные преподавателем сроки. |

4.2.2. Критерии оценки выполнения нормативов

| Упражнения, 11 класс, примерные нормативы | Юноши | | | Девушки | | |
|--|---|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м, с | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 2000 м, мин | | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | | | |
| Прыжки в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягивания на высокой перекладине (ю) Подтягивание в горизонтальном висяе (д) | 14 | 11 | 8 | 18 | 15 | 12 |
| Наклон вперед из положения стоя (шкала) см. | 14 | 12 | 7 | 22 | 15 | 12 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 18 | 13 |
| Челночный бег 4х 10 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 36 | 30 |
| Штрафные броски (баскетбол) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Комплекс ОРУ | Оценивается соблюдения принципов и правил проведения, техники выполнения по усмотрению преподавателя. | | | | | |

4.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов для проведения зачета

1. Что такое физическая культура? В чем заключается значение физической культуры для общества и отдельного человека?
2. Что такое здоровый образ жизни? Назовите составляющие здорового образа жизни?
3. Охарактеризуйте понятия: «работоспособность, утомление, усталость». Какова взаимосвязь работоспособности и утомления?

4. Перечислите объективные показатели самоконтроля. В чем различие объективных и субъективных показателей самоконтроля?
5. Как происходит регулирование психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений? Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента.
6. Охарактеризуйте значение физической культуры в повседневной жизни студента. Какие средства физической культуры применяются для повышения производственного и учебного труда?
7. Сформулируйте и охарактеризуйте понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка».
8. Какие средства физической культуры применяются для повышения производственного и учебного труда? Что такое производственная физическая культура?
9. Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие», раскройте их смысл.
10. Основные формы занятий физическими упражнениями.
11. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12. Охарактеризуйте понятие «Физическая культура», ценности физической культуры. Здоровый образ жизни.
13. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
14. Педагогический контроль и его содержание.
15. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

5. Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины, для инвалидов и лиц с ОВЗ

Обучающиеся с нарушениями зрения

предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;

возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;

озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;

обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;

обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;

минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;

возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;

минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;

применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей)

возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);

предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;

опора на определенные и точные понятия;

использование для иллюстрации конкретных примеров;

применение вопросов для мониторинга понимания;

разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;

увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;

наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);

обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;

наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Обучающиеся с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)

предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечную информацию;

наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации.

наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);

наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования;

обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);

чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);

соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);

минимизация внешних шумов;

предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал;

комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
– сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Обучающиеся с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)

наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;

наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;

наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;

наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

обеспечение практики опережающего чтения, когда обучающиеся заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;

предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал;

комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;

сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);

предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;

предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

возможность вести запись учебной информации обучающимися в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте).

применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,

стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;

наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

