

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 03.05.2024 13:06:04  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c5fd106a6ac5a1f10c0c5199

Приложение 3

к основной профессиональной образовательной программе  
по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»**  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

специальность **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

квалификация **Специалист по поварскому и кондитерскому делу**

форма обучения **очная**

**Год начала подготовки – 2024**

**Краснодар, 2023**

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:  
Предметно-цикловой комиссией цикла  
дисциплин поварского и кондитерского  
дела

Протокол № 2  
от 04 апреля 2023 г.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего профессионального  
образования 43.02.15 Поварское и  
кондитерское дело


Председатель предметно-цикловой  
комиссии

  
\_\_\_\_\_  
Подпись                      Инициалы Фамилия

Н.С. Грушина

Инициалы Фамилия

Начальник отдела СПО

  
\_\_\_\_\_  
Подпись                      Инициалы Фамилия

С.А. Марковская

Инициалы Фамилия

Составитель (автор): Колмыков А.В., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова,  
Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В.  
Плеханова

Рецензент: Лукинова И.Ю., зам. зав. отделением ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.  
Плеханова

Рецензент: Гукасян И.С., начальник управления качества образовательной деятельности  
Краснодарский кооперативный институт (филиал РУК)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	4
2. Структура рабочей программы учебной дисциплины .....	4
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	16

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

### 1.1 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее - СПССЗ)

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» принадлежит к общеобразовательному общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

### 1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.8	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.

## 2. Структура рабочей программы учебной дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	168
в том числе:	
теоретическое обучение	6
Практические занятия	156
<b>Промежуточная аттестация<sup>1</sup></b>	6

<sup>1</sup> Промежуточная аттестация включает консультации по дисциплине и самостоятельную работу

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	ОК 08
<b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности	2	ОК 08

	человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	ОК 08
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
	Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	Выполнение комплексов по формированию осанки.		
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Выполнение комплексов по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	Ведение дневника самоконтроля.	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 08
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Обучение технике высокого старта	2	
	Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Обучение технике высокого старта	2	
	Обучение технике стартового ускорения	2	
	Обучение технике бега в целом	2	
	Обучение технике бега по пересеченной местности	2	
	Обучение технике финиширования	2	

<b>Тема 2.2</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	ОК.08
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы	2	
	Выполнение беговых и прыжковых упражнений	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами	2	
	Дыхательная гимнастика	2	
	Оздоровительный бег	2	
	Подвижные игры различной интенсивности	2	
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>44</b>	ОК.08
	Техника безопасности при игре в баскетбол. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры	2	
	Повороты без мяча и с мячом	2	
	Ловля и передача мяча одной и двумя руками	2	
	Передача и ловля мяча при встречном движении	2	
	Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	
	Учебная игра	2	
	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований	2	
	Техника и обучение техническим приемам игры	2	
	Обучение различным способам перемещения	2	
	Эстафеты с перемещениями	2	
	Позиционные игры с верхней передачей мяча	2	
	Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	
	Учебная игра	2	
	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	2	
	Тренировка быстроты подачи и обработки мяча	2	
	Владение мячом и отбор мяча	2	
	Передачи по воздуху и длинные передачи	2	
Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите	2		
Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2		
Учебная игра	2		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Аэробика (девушки)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	ОК 08
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)	2	

	ОРУ. Строевые упражнения	2	
	ОРУ. Построения и перестроения	2	
	ОРУ. Передвижения (фигурная маршировка)	2	
	ОРУ. Развитие гибкости	2	
	ОРУ. Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2	
	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре. Толчком двух ног вис углом.	2	
<b>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	ОК 08
	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)	2	
	Прыжки в длину с места	2	
	Метания мяча в вертикальную цель размером 1 х 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)	2	
	Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой	2	
	Совершенствование скоростно-силовых качеств	2	
	Сдача нормативов по легкой атлетике	2	
<b>Тема 2.6. Виды спорта по выбору</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта	2	ОК 08
	Сопряженное воспитание двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта	2	
	Совершенствование скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта	2	
	Совершенствование координации в процессе занятий изучаемым видом спорта	2	
	Совершенствование гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта	2	
	Самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия студентом по изучаемому виду спорта	2	
	Проведение студентом занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта	2	

<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>26</b>	
Практические занятия	<b>26</b>	



Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	ОК.08
Комплекс упражнений для утренней гимнастики	2	
Комплекс упражнений для глаз	2	
Комплекс упражнений по формированию осанки	2	
Комплекс дыхательных упражнений	2	
Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов	2	
Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен	2	
Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы	2	
Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	2	
Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног	2	
Комплекс упражнений для развития быстроты	2	
Комплекс упражнений для развития гибкости	2	
Комплекс упражнений для развития координации	2	
Комплекс упражнений производственной гимнастики	2	
Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья	2	
Составление индивидуального плана физического развития обучающегося	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>	
<b>Всего:</b>	<b>168</b>	

### 2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов среднего профессионального образования	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Обоснование социально-экономической необходимости специальной

<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>адаптивной и психофизической подготовки к труду.          Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.          Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p><b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b></p>	
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<p><b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b></p>	
<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув</p>

	ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
3. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
4. ПШФП	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)

Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

### 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Кабинет социально-экономических дисциплин** (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Экран для проектора (переносной); Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

**Спортивная площадка** (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Кольца баскетбольные;

Щиты баскетбольные;

Сетки баскетбольные;

Мячи баскетбольные;

Стойки волейбольные;

Сетка волейбольная;

Волейбольные мячи;

Насос для мячей;

Ракетки для бадминтона;

Воланчики для бадминтона;

Турник уличный;

Граната Ф-1;

Массогабаритный макет;

Гранаты учебные для метания;

Рулетка металлическая.

**Спортивный зал** (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Стенка гимнастическая;

Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;

Гимнастические скамейки;

Ворота для мини-футбола;

Сетки для мини-футбольных ворот;

Мини-футбольные мячи;

Стол для настольного тенниса;

Сетка для настольного тенниса;

Ракетки для настольного тенниса;

Мячи для настольного тенниса;

Скакалки;

Мячи набивные;

Гантели (разные);

Гири 16, 24, 32 кг.;

Гимнастические обручи;

Гимнастические коврики;

Палки гимнастические;  
Гимнастические мячи;  
Динамометры.

### **Программное обеспечение:**

Операционная система Mikrossoft Windows 10  
Пакет прикладных программ Mikrossoft Office Professional Plus 2010 Rus,  
Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Stcurity для бизнеса-расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Akrobat Reader DC.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

#### **3.2.1. Печатные издания**

Основные

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. -2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/423489>

#### **3.2.2. Электронные издания**

Основные

1. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н. Амелин – Москва: Издательство Юрайт,2020.-270с.- (Серия: Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/455838>
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт,2020.-493с. - (Профессиональное образование): <https://urait.ru/bcode/448586>
3. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. -2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020.-138 с.- (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/453874>
4. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков –3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 214с. – (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/bae78f26aeff4fd99b11990fc95065eb>
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2020. – 256с. (Средне профессиональное образование) <https://www.book.ru/view5/f41daca30ba885a0665bb98dce7c1c3c>

Дополнительные

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320с. <https://academia-library.ru/reader/?id=366974>
2. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.В. Ягодин.- Москва: Издательство Юрайт, 2020.-113с. (Профессиональное образование). <https://urait.ru/bcode/456547>

#### **3.2.2. Интернет-издания**

1. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://academia-moscow.ru/>

2. Электронная библиотечная система. Знаниум. [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://new.znanium.com/collections/basic>
3. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>                      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;                      Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности;                      Взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни.</p>	<p><i>Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:</i>                      1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.                      2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.                      3. Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Занимается самостоятельно в спортивной секции, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.                      4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии</p>	<p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:                      -письменных/ устных ответов;                      -тестирования.                      Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:                      -на практических занятиях;                      -при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;                      -при тестировании в контрольных точках.  <b>Лёгкая атлетика.</b>                      Экспертная оценка:                      -техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, метания)  <b>Спортивные игры.</b>                      Экспертная оценка:                      -техника базовых элементов;                      -техника спортивных игр</p>

<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>          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;          Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности;          Взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни.</p>	<p>физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре для своего возраста. 5. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе соревнований между группами или организации спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. <i>Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:</i> 1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия. 2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.</p>	<p>(броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование);          -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;          -выполнения студентом функций судьи.  <b>Общая физическая подготовка</b>          Экспертная оценка:          -техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств.  <b>ППФП</b>          Экспертная оценка:          -положительная динамика показателей физического развития, психофизиологическая готовность к длительному и высокопроизводительному труду в избранной профессиональной деятельности</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>          Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;          Достижения жизненных и профессиональных целей;</p>		

<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);</p> <p>Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении</p>	<p>4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.</p> <p>Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.</p> <p>5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации занятия, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p><i>Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:</i></p> <p>1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.</p> <p>2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических</p>	<p><i>Итоговая форма промежуточной аттестации- дифференцированный зачет.</i></p>
--	---	--

возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. 4. Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации занятия, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

*Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку – 3 (удовлетворитель-но), в зависимости от следующих конкретных условий:*

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к

	<p>занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.</p> <p>4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течении семестра.</p> <p>5. Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p>3. <i>Студенты оцениваются на занятиях физической культуры на оценку –2 (неудовлетворительно),</i> в зависимости от следующих конкретных условий: 1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия. 2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры. 3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем.</p>	
--	--	--

	<p>4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. 5. Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретически и практическими знаниями в области физической культуры.</p>	
--	--	--