

Created by free version of DocuFreezer

« 12 » 05 2021 г.

« 2 » 05 2021 г. / В.Г. Шубаева



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 Физическая культура

Специальность 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

Форма обучения – очная

Уровень образования: основное общее образование

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2021

Санкт-Петербург
2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация-разработчик: Колледж бизнеса и технологий ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):
Кудрявцева А.С., преподаватель
колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

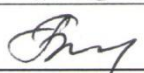
Рецензент:
Часов А.Н., преподаватель
колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 9 от 11.05 2021 г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 5 | ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ | 14 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий, укрупнённая группа специальностей 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл «Базовые дисциплины».

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

Требования к предметным результатам освоения базового курса Физическая культура отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностные:

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

метапредметные:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

предметные:

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

– требования, предъявляемые к специальности;

– средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;

– средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.

– 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;
- основные правила спортивных игр
- правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм
- технику выполнения двигательного действия по разделам программы
- тактические действия в спортивных играх.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, 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 страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, атлетической гимнастике и ППФП при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- требования, предъявляемые к специальности;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;
- средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.
- 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;
- основные правила спортивных игр
- правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм
- технику выполнения двигательного действия по разделам программы
- тактические действия в спортивных играх.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| <i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i> | 1,2 сем. - диф. зачет |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел. 1. Легкая Атлетика | | | |
| 1.1. Техника бега на различные дистанции. | Содержание учебного материала | | |
| | Бег 100 м, бег по прямой с различной скоростью. Подвижные игры. | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Комплекс упражнений на растягивание | 3 | 3 |
| 1.2. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | |
| | Бег по пересеченной местности, бег 100 м, бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | 4 | 3 |
| 1.3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Содержание учебного материала | | |
| | ОРУ. Специальные упражнения, подвижные игры. | 5 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Реферат на тему «Техника прыжка способом согнув ноги» | 4 | 3 |
| Раздел. 2. Спортивные игры. Баскетбол | | | |
| 2.1. Разучивание техники владения мячом. | Содержание учебного материала | | |
| | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Доклад на тему: «Баскетбол» | 4 | 3 |
| 2.2. Разучивание техники нападения. | Содержание учебного материала | | |
| | Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения. | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Упражнения для развития координации | 4 | 3 |
| 2.3 Разучивание бросков мяча. | Содержание учебного материала | | |
| | Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Доклад на тему: «Подвижные игры» | 4 | 3 |
| 2.4 Разучивание техники игры в защите. | Содержание учебного материала | | |
| | Тактика защиты, персональная защита, зонная защита. | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Доклад на тему: «Физическая культура в обеспечении здоровья» | 4 | 3 |
| Раздел. 3. Гимнастика | | | |
| 3.1. Атлетическая гимнастика. | Содержание учебного материала | | |
| | Работа на тренажерах, круговая тренировка. | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Реферат на тему: «Методы коррекции фигуры» | 4 | 3 |
| 3.2. Общая физическая культура | Содержание учебного материала | | |
| | ОФП. | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Доклад на тему: «Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением» | 4 | 3 |

| | | | |
|--|---|-----|---|
| 3.3 Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | Содержание учебного материала | | |
| | Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 | 2 |
| 3.4. Акробатика. | Содержание учебного материала | | |
| | Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | 6 | 2 |
| Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол | | | |
| 4.1. Разучивание техники игры в нападении. | Содержание учебного материала | | |
| | Сойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. | 16 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Реферат на тему: «Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке». | 4 | 3 |
| 4.2. Разучивание техники игры в защите. | Содержание учебного материала | | |
| | Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 16 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Реферат на тему: «Основы здорового образа жизни» | 4 | 3 |
| Раздел 5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | |
| 5.1. Круговая тренировка на развитие силы и силовой выносливости | Содержание учебного материала | | |
| | Комплекс упражнений на развитие силы и силовой выносливости | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Составить комплекс для занятий дома для развития силы и силовой выносливости. | 4 | 3 |
| 5.2. Круговая тренировка на развитие ловкости | Содержание учебного материала | | |
| | Комплекс упражнений на развитие ловкости | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Составить комплекс для занятий дома для развития ловкости. | 4 | 3 |
| 5.3. Круговая тренировка на развитие гибкости | Содержание учебного материала | | |
| | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Составить комплекс для занятий дома для развития гибкости. | 4 | 3 |
| 5.4. Круговая тренировка на развитие быстроты | Содержание учебного материала | | |
| | Комплекс упражнений на развитие быстроты | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Составить комплекс для занятий дома для развития быстроты. | 4 | 3 |
| Всего: | | 176 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г, Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), 7-Zip (freeware).

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный - 2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

| Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.) | Основная/ дополнительная литература | Книгообеспеченность | |
|---|---|--------------------------------------|------------------------------|
| | | Кол-во. экз. в библиот. СПбГЭУ | Электронные ресурсы |
| Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. — Москва : КноРус, 2020 -214с. | осн | | ЭБС BOOK.ru. |
| Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 441 с. | осн | | ЭБС Юрайт |
| Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 493 с. | осн | | ЭБС Юрайт |

| | | | |
|---|-----|--|------------------------------|
| Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 254 с. | осн | | ЭБС Юрайт |
| Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : Учебное пособие Для СПО / Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 461 с. | осн | | ЭБС Юрайт |
| Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] .— Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 424 с. | доп | | ЭБС Юрайт |
| Колодницкий, Г. А. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы / Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. .— Москва : КноРус, 2018 .— 448 с. | доп | | ЭБС ВООК.ru |
| Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : Учебное пособие Для СПО / Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова, Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. — 3-е изд., пер. и доп .— Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 399 с. | доп | | ЭБС Юрайт |
| Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. — Москва : КноРус, 2020 -214с. | осн | | ЭБС ВООК.ru. |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, соревнований, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать: <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа | Формы контроля обучения: <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; Оценка подготовленных студентом |

| | |
|--|---|
| <p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • требования, предъявляемые к специальности; • средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков; • средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств. • 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; • основные правила спортивных игр • правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм • технику выполнения двигательного действия по разделам программы • тактические действия в спортивных играх | <p>фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на |

| | |
|---|---|
| <p>(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, атлетической гимнастике и ППФП при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <ul style="list-style-type: none"> • тестирование в контрольных точках. <p>Легкая атлетика.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту разными способами. 2. Оценка самостоятельного проведения занятий с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения студентом функций судьи. 4. Оценка проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения упражнений, комплексов с отягощениями. 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. <p>ППФП.</p> |
|---|---|

| | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка уровня физического развития профессионально-значимых качеств. 2. Оценка формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. <p>Для определения уровня физической подготовленности студентов проводится тестирование в начале учебного года. Динамика роста результатов определяется после сдачи учебных нормативов в конце года.</p> |
|--|--|

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КБ иТ обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.