

Министерство образования Красноярского края
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «КрИМТ»
В.Е. Попков
приказ от 30.06.2021 №129/1-о

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.04 Физическая культура

для лиц с нарушениями интеллекта (легкая и умеренная степень
умственной отсталости)

для профессии:

17531 Рабочий зелёного хозяйства

г. Красноярск
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана с учетом ФГОС СПО 250109.01 Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства, на основе профессиональных стандартов и квалификационных требований для профессиональной подготовки по профессии «Рабочий зелёного хозяйства», включает в себя цель и задачи дисциплины, место дисциплины в структуре АОПОП, требования к результатам освоения дисциплины, объем дисциплины и виды учебной работы, содержание дисциплины (содержание разделов дисциплины, разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами, разделы дисциплины и виды занятий).

Разработчики:

Важничий Сергей Сергеевич, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензенты:

Внутренний рецензент –

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Внешний рецензент -

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы,

Рабочая программа согласована

Цикловой комиссией ОУД протокол № 9 от «12» мая 2021г.

Председатель ЦК ОУД А.В. Щагина/ _____

Цикловой комиссией ТТНТ, СВ протокол № 9 от «12» мая 2021г.

Председатель ЦК ТТНТ, СВ С.Н. Кораблина/ _____

Утверждена:

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Изгагина / _____ « ____ » _____ 20 ____ г.

Согласовано:

Муниципальное автономное учреждение «Красноярский городской парк»
(МАУ «Красгорпарк»)

Заместитель директора по эксплуатации зданий и сооружений – начальник инженерно-технического отдела

Е.Г. Ивашин _____ 28.05.2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2	Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....	7
3	Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....	14
4	Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....	17

1 ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Примерная адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ОУД.04 Физическая культура является частью программы по профессии 17531 «Рабочий зелёного хозяйства» (для лиц с интеллектуальными нарушениями), разработана на основе Рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями интеллекта.

В программе учитываются индивидуальные особенности обучающегося и специфика усвоения им учебного материала. Рабочая программа направлена на коррекцию недостатков в знаниях обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, преодоление трудностей в освоении дисциплины ОУД.04 Физическая культура, оказание помощи и поддержки детям данной категории.

1.2 Место дисциплины в структуре адаптированной основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.04 Физическая культура является дисциплиной гуманитарного цикла.

1.3 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Целью курса является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи дисциплины:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой, формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся с интеллектуальными нарушениями должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные требования к результатам освоения учебной дисциплины направлены на формирование следующих **общих компетенций**

Код	Наименование компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

всего учебной нагрузки обучающегося - 132 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов очная	в т.ч. по курсам, семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1с	2с	3с	4с
Учебная нагрузка (всего)	132	32	24	32	44
в том числе:					
лабораторные и практические работы					
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		3	3	3	ДЗ

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	№	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень усвоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1		2	3	4	5
<u>1 курс</u>					
Раздел 1	Теоретическая часть		8		
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала 1.Современное состояние физической культуры и спорта. 2.Физическая культура и личность профессионала. 3.Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.				ОК 2., ОК 3., ОК 6
	1	Физическая культура и личность профессионала.	1		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала 1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3.Современное состояние здоровья молодежи.				ОК 2., ОК 3., ОК 6
	2	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1		
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала 1.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 2.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена 3.Коррекция фигуры. 4.Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. 5.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.				ОК 2., ОК 3., ОК 6
	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1		
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий.	1		
Тема 1.4		Содержание учебного материала			ОК 2., ОК 3., ОК 6

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.			
	5	Упражнения-тесты для оценки физического развития.	1		
Тема 1.5 Средства физической культуры в регулировании работоспособности		Содержание учебного материала 1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2.Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. 3.Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.			ОК 2., ОК 3., ОК 6
	6	Регулирование работоспособности на уроках физической культуры.	1		
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		Содержание учебного материала Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.			ОК 2., ОК 3., ОК 6
	7	Профилактика профессиональных заболеваний.	1		
	8	Способы аутотренинга и релаксации.	1		
Раздел 2	Практическая часть				
Тема 2.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	22		ОК 2., ОК 3., ОК 6
	9	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1		
	10	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	11	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	12	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	13	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	14	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	15	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	16	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	17	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	18	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	19	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	20	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	21	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
22	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1			

	23	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	24	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	25	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	26	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	27	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	28	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	29	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	30	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
Тема 2.2 Волейбол		Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), 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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	26		ОК 2., ОК 3., ОК 6
	31	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом, правила игры в волейбол	1		
	32	Перемещения, передачи мяча.	1		
	33	Прием мяча сверху, снизу.	1		
	34	Прием мяча сверху, снизу.	1		
	35	Прием мяча сверху, снизу в движении.	1		
	36	Прием мяча сверху, снизу в движении.	1		
	37	Верхняя прямая подача мяча.	1		
	38	Верхняя прямая подача мяча.	1		
	39	Верхняя прямая подача мяча.	1		
	40	Подача мяча на результат.	1		
	41	Нижняя прямая подача мяча.	1		
	42	Нижняя прямая подача мяча.	1		
	43	Нижняя прямая подача мяча.	1		
	44	Подача мяча на результат.	1		
	45	Прием мяча после подачи.	1		
	46	Прием мяча после подачи.	1		
	47	Прием мяча после подачи.	1		
	48	Прием мяча на результат	1		

	49	Блокирование мяча	1		
	50	Блокирование мяча	1		
	51	Блокирование мяча	1		
	52	Учебная игра с заданиями	1		
	53	Учебная игра с заданиями	1		
	54	Учебная игра на результат	1		
	55	Зачет	2		
		<u>2 курс</u>			
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		12		ОК 2., ОК 3., ОК 6
	56	Инструктаж по технике безопасности при занятии баскетболом, правила игры в баскетбол.	1		
	57	Ведение мяча.	1		
	58	Ведение мяча.	1		
	59	Ведение мяча	1		
	60	Ловля и передача мяча	1		
	61	Ловля и передача мяча	1		
	62	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	1		
	63	Броски мяча в корзину на результат	1		
	64	Выбивание мяча	1		
	65	Выбивание мяча	1		
	66	Стритбол.	1		
	67	Учебная игра с заданиями	1		
Тема 2.4 Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		13		ОК 2., ОК 3., ОК 6
	68	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой	1		

	атлетикой.			
	69	Эстафетный бег	1	
	70	Передача эстафетной палочки	1	
	71	Передача эстафетной палочки на результат	1	
	72	Бег с низкого старта.	1	
	73	Бег 100 м на результат	1	
	74	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю))	1	
	75	Метание гранаты 500 гр.,800гр	1	
	76	Бег на 2000м.,3000м. на результат	1	
	77	Подтягивание (ю), отжимание (д) на результат	1	
	78	Комплекс на развитие силы.	1	
	79	Челночный бег 3*10 на результат.	1	
	80	Прыжок в длину с места на результат.	1	
Тема 2.5 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		13	ОК 2., ОК 3., ОК 6
	81	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	
	82	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	
	83	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	
	84	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	
	85	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	
	86	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	
	87	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	
	88	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	
	89	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	
	90	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	
	91	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	
	92	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	
	93	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	
Тема 2.6 Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью,		19	ОК 2., ОК 3., ОК 6

	равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).			
	95	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
	96	Бег с высокого старта.	1	
	97	Бег с высокого старта.	1	
	98	Бег с низкого старта.	1	
	99	Бег 100 м на результат	1	
	100	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю))	1	
	101	Бег на средние дистанции (500 м (дев), 800 м (ю)) на результат	1	
	102	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1	
	103	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1	
	104	Метание гранаты 500 гр.,800гр.	1	
	105	Метание гранаты 500 гр.,800 гр. на результат	1	
	106	Бег на длинные дистанции	1	
	107	Бег на длинные дистанции	1	
	108	Кроссовый бег	1	
	109	Бег на 2000м.,3000м. на результат	1	
	110	Подтягивание (ю), отжимание (д) на результат	1	
	111	Комплекс на развитие силы.	1	
	112	Челночный бег 3*10 на результат.	1	
	113	Прыжок в длину с места на результат.	1	
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Содержание учебного материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	19	
	114	Инструктаж по технике безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	1	
	115	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	
	116	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	
	117	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1	
	118	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	
	119	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1	
	120	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1	
				ОК 2., ОК 3., ОК 6

	121	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	122	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	123	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	124	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	125	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
Тема 2.8 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	126	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		ОК 2., ОК 3., ОК 6
	127	Комплекс упражнений для мышц ног, плеч	1		
	128	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	129	Комплекс упражнений для мышц груди, бицепса	1		
	130	Комплекс упражнений для мышц спины, трицепса	1		
	131	Дифференцированный зачет	2		
		Учебная нагрузка (всего)	132		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная дисциплина физическая культура реализуется в спортивном зале, ФОК «Текстильщик»

Оборудование учебного кабинета:

Стенка гимнастическая	1
Перекладина гимнастическая.	1
Скамейка гимнастическая жесткая	4
Стойка для штанги	1
Штанги тренировочные	1
Гири:	
16 кг.	2
24 кг.	2
Гантели	2
Утяжелители	8
Маты гимнастические	10
Скакалка гимнастическая	20
Легкая атлетика.	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Номера нагрудные	20
Гранаты учебные:	
700 гр.	5
500 гр.	5
Спортивные игры	
Мячи баскетбольные	15
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	15
Мячи футбольные	5
Номера нагрудные	10
Насос для накачивания мячей	1
Лыжная подготовка	
Лыжи	15
Палки для лыж	15
Компьютерное оборудование	
Монитор	1
Процессор	1
Принтер	1

3.2 Информационное обеспечение образовательного процесса

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования./ А. А. Бишаева.- 8-е изд., стер.- М. : Издательский центр «Академия», .- 304 с. 2016.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. [Физическая культура \(СПО\)](#)
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2018. [Физическая культура \(СПО\)](#)
3. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. [Физическая культура \(СПО\)](#)
4. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. [Физическая культура. \(СПО\)](#)
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. [Физическая культура. \(СПО\)](#)

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gourp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).
5. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>. – Режим доступа: 1.09.2019
6. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>.
7. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений /http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/

Библиотечный фонд укомплектован печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплинам всех учебных циклов, изданными за последние 5 лет.

Библиотечный фонд, помимо учебной литературы, включает

официальные, справочно-библиографические и периодические издания. Каждому обучающемуся обеспечен доступ к отечественным журналам по профессии.

Обеспеченность обучающихся основной учебно-методической литературой в среднем составляет 1 экз/чел. (студенты пользуются электронно-библиотечными системами: «Академия-Медиа», Znanium.com).

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет.

С обычным учебником обучающийся с интеллектуальными нарушениями работать не сможет. Поэтому преподаватель создает на основе учебников опорные конспекты, рабочие тетради, в которых материал структурирован и адаптирован таким образом, чтобы он был доступен для обучающегося. Учебный материал адаптирован к специфическим особенностям обучения лиц с интеллектуальными нарушениями.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных и практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися, индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, а также при выполнении индивидуальных работ или в режиме тестирования. Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению изучения дисциплины, раздела, его тем с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости рубежный контроль может проводиться в несколько этапов.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме дифференцированного зачета. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающегося с интеллектуальными нарушениями устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, в форме тестирования).

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Оценочные средства (включая задания для самостоятельной работы, вопросы к дифференцированному зачету) доводятся до сведения обучающегося с ОВЗ в доступной для него форме.

Контрольные упражнения к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура»

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
2.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
3.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
4.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
ДЕВУШКИ			
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
2. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
3. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
4.Сгибание рук в упоре	15	12	10

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

9.Метание гранаты	32	30	28
ДЕВУШКИ			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Сгибание рук в упоре	15	12	10
7.Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1.Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20

4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения по компетенциям

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК-2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Составление плана тренировки исходя из целей и задач.	Экспертная оценка практической деятельности.
ОК-3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Осуществление самоанализа и коррекции результатов собственной работы, демонстрация ответственности за результаты своего труда.	Экспертная оценка выполнения практических заданий.
ОК-6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения с преподавателями, обучающимися в процессе обучения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Взаимооценка обучающихся.

