

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**



**УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»**

**Ш.М.Исаев
«31» мая 2024 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело

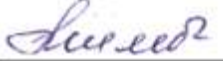
Квалификация выпускника: Фельдшер


г. Пятигорск, 2024г

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 526 от 04 июля 2022 г.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Мимбулатова А. М., преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕНА
отделением медицинских
дисциплин
Протокол №9 от 24.05.2024г.
Зав.отделением
 Мимбулатова А.М.

СОГЛАСОВАНА
на заседании УМС
Протокол № 6 от 30.05.2024
 Кодякова О.А.

Рецензенты:

Мкртчян А.А. - преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

Шульга С.Н. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АЧОУ ВО «Институт управления бизнеса и права» г. Пятигорск

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04.Адаптивная физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 31.02.01. Лечебное дело.

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:
Перед началом реализации дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

1.4. ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – **168** часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	168
в том числе: практические занятия	158
Промежуточная аттестация в форме зачетов (1, 2, 3, 4, 5 семестры) и дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.3. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 1. Введение		4
Тема 1.1. Структура предмета Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала	2
	Общие сведения о содержании и структуре предмета «Адаптивная физическая культура» . Цель и задачи занятий и характеристика разделов программы по предмету. Требования к зачету по адаптивной физической культуре. Правила безопасности на занятиях в спортивном зале, открытой площадке, тренажерном зале.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1.	<i>Виды легкой атлетики</i>	3
Тема 2.2. Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидность. Многоскоки.	<i>Содержание учебного материала</i>	4
	Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	
Тема 2.3. Техника выполнения прыжков с места. Экспресс-тест. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i>	8
	Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку. 3 попытки. Лучшая попытка – в зачет.	
Тема 2.4. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта, бега по дистанции, финиша.	<i>Содержание учебного материала</i>	2
	Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта.	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	

Тема 2.5. Бег с низкого старта. Демонстрация техники на отрезке до 30 м.(Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта по сигналу стартера. По результатам выставляется оценка.	2
Тема 2.6. Эстафетный бег. Виды эстафет. Техника передачи эстафетной палочки.	<i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете.	2
Тема 2.7. Методы воспитания скоростной выносливости. Виды челночного бега.	<i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег.	2
Тема 2.8. Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале. Критерии оценки – уложится в установленные нормативы.	8
Тема 2.9. Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания мяча. Разбег, скачок, финальное усилие.	<i>Содержание учебного материала</i> Легкоатлетические метания. Техника выполнения метания теннисного мяча. Разбег, скачок, финальное усилие. Метание с места и с разбега.	4
Тема 2.10. Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> После разминки выполнить метание теннисного мяча в цель с 12 метров девушки, 18 м юноши.	4
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>	
	Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Заполнение рабочей тетради.	

Тема 2.11. Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> После разминки тактически правильно пробежать кроссовую дистанцию 1000 м.	4
Тема 2.12. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Разминочный бег, спец.упражнения. Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив). Упражнения на восстановления дыхания.	6
Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол		
91		
Тема 3.1.1. Правила игры. Перемещения, стойки игрока.	<i>Содержание учебного материала</i> Историческая справка. Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. Оценка технического уровня игроков.	2
Тема 3.1.2. Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра.	<i>Содержание учебного материала</i> Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении. Варианты.	4
Тема 3.1.3. Прием-передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре.	6
Тема 3.1.4. Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах.	<i>Содержание учебного материала</i> Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены. Варианты.	4
Тема 3.1.5. Прием-	<i>Содержание учебного материала</i>	6
передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	С расстояния 2 метра выполнить 8 приемов-передач мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре.	
Тема 3.1.6. Техника выполнения удара по мячу при подаче и	<i>Содержание учебного материала</i> Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при	4

нападающем ударе.	ударе. Отработка удара у стены и через сетку.	
Тема 3.1.7. Выполнение имитации удара по мячу при подаче и нападающем ударе с отскоком от стены. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Выполнить слитно 10 ударов по мячу в пол – отскок от стены. Показать технику удара по мячу в игре.	4
Тема 3.1.8. Техника выполнения подачи мяча. Виды подачи. Учебная игра.	<i>Содержание учебного материала.</i> Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку.	4
Тема 3.1.9. Подача мяча в пределы площадки. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Выполнить нижнюю (верхнюю) прямую подачу. Девушки – из 6 попыток 5 в зачет. Юноши из 5 – 5 в зачет.	4
Тема 3.1.10. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	<i>Содержание учебного материала</i> Понятие нападающего удара. Техника выполнения нападающего удара. Атака с первой и второй линии.	4
Тема 3.1.11. Нападающий удар с первой линии атаки. (Контрольный норматив). Блокировка нападающего удара. Техника выполнения.	<i>Содержание учебного материала</i> Выполнение нападающего удара после паса игрока 3 зоны. Применять полученные навыки в игре. Выполнять блокировку нападающего удара в игре.	2
Тема 3.1.12. Совершенствование подачи мяча. Подача в заданные зоны.	<i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача в заданные зоны.	2
Тема 3.1.13. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач сверху, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив). Применение полученных навыков в игре.	2

Тема 3.1.14. Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование приема-передачи мяча. Выполнение пяти приемов-передач снизу, над собой, с отскоком не менее 2 метров. (Контрольный норматив) Применение полученных навыков в игре.	2
Тема 3.1.15. Двусторонняя учебная игра. Судейство игры. Действия судей.	<i>Содержание учебного материала</i> Правила игры, жесты судей. Действия и полномочия судей. Судейство игры. Двусторонняя учебная игра.	6
Тема 3.2. Баскетбол		84
Тема 3.2.1. Баскетбол. Правила игры,	<i>Содержание учебного материала</i> Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.	2
судейство, перемещение на площадке. Действия с мячом.		
Тема 3.2.2. Специальная разминка баскетболиста. Техника штрафного броска. Учебная игра.	<i>Содержание учебного материала</i> Специальная разминка баскетболиста. Передвижение по площадке шагом, бегом, приставным шагом, зигзагообразно. Техника штрафного броска. Броски с места, с указанных точек.	4
Тема 3.2.3. Броски с места и в движении. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	4
Тема 3.2.4. Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	<i>Содержание учебного материала</i> Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча.	2
Тема 3.2.5. Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время.	4

Тема 3.2.6. Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	<i>Содержание учебного материала.</i> Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	4
Тема 3.2.7. Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	4
Тема 3.2.8. Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (контрольный норматив). В качестве препятствий используются стулья, обручи. Ведение осуществляется на время.	4
Тема 3.2.9. Тактика защиты. Зонная защита. Прессинг игрока. Учебная игра.	<i>Содержание учебного материала</i> Тактика защиты. Варианты защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков. Прессинг игрока. Учебная игра.	4
Тема 3.2.10. Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	6
Тема 3.2.11. Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.	<i>Содержание учебного материала</i> Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.	2
Тема 3.2.12. Финт на проходе – бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	<i>Содержание учебного материала</i> Финт на проходе - бросок мяча в корзину. (Контрольный норматив). Учебная игра.	6
Тема 3.2.13. Заслоны игрока. Выбор тактики игры.	<i>Содержание учебного материала</i> Заслоны игрока. Выбор тактики игры. Техника выполнения заслонов игрока.	2

Тема 3.2.14. Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	<i>Содержание учебного материала</i> Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	4
Раздел 4. Гимнастика		125
Раздел 4.1 Гимнастика основная		78
Тема 4.1.1. Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	<i>Содержание учебного материала</i> Виды гимнастики. Терминология. Общеразвивающие упражнения.	2
Тема 4.1.2. Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Проведение комплекса ОРУ, продемонстрировав зеркальный показ, рассказ, счет. (Контрольный норматив).	6
Тема 4.1.3. Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	<i>Содержание учебного материала</i> Акробатические упражнения. Кувырки. Комбинации элементов.	4
Тема 4.1.4. Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	<i>Содержание учебного материала</i> Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	2
Тема 4.1.5. Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок	<i>Содержание учебного материала</i> Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив). Длинный кувырок, высокий кувырок, кувырок назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).	2
назад с выходом через стойку, комбинации элементов (юноши).		
Тема 4.1.6. Акробатика – стойка на голове, руках (юноши),	<i>Содержание учебного материала</i> Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	4

упражнение «Мост» (девушки).		
Тема 4.1.7. Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	4
Тема 4.1.8. Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Опорные прыжки через коня боком с поворотом на 180 градусов (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	4
Тема 4.1.9. Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Брусья. Подъем переворотом на нижней, с опорой о верхнюю жердь (девушки). Махи, соскок махом вперед, назад (юноши). (Контрольный норматив).	2
Тема 4.1.10. Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	<i>Содержание учебного материала</i> Брусья. Комбинация 3-4 элемента (девушки), комбинация 2-3 силовых элемента (юноши).	4
Тема 4.1.11. Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	<i>Содержание учебного материала</i> Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши).	4

Тема 4.1.12. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке.	2
Тема 4.1.13. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	4
Раздел 4.2 Атлетическая гимнастика		47
Тема 4.2.1. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	<i>Содержание учебного материала</i> Общая физическая подготовка. Силовые упражнения. Снаряды, подходы, повторы. Тренажеры – виды, техника безопасности.	2
Тема 4.2.2. Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норма-	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения для развития силы рук. Отжимания от пола. (Контрольный норматив). Упражнения с отягощением.	4
тив). Упражнения с отягощением.		
Тема 4.2.3. Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	<i>Содержание учебного материала</i> Статические, динамические упражнения, упражнения для развития мышц груди, рук. Упражнения с отягощением.	2
Тема 4.2.4. Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения для развития силы мышц плеча. Подтягивание из виса, из виса лежа. (Контрольный норматив).	4

Тема 4.2.5. Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения с партнером, упражнения с набивным мячом, скакалкой.	2
Тема 4.2.6. Упражнения для развития мышц туловища(мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы,мышцы спины).	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения для развития мышц туловища (мышцы пресса, боковой поверхности, ротаторы, мышцы спины).	2
Тема 4.2.7. Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	<i>Содержание учебного материала</i> Сгибание-разгибание туловища в упоре за 1 мин. (Контрольный норматив). Упражнения для развития силы мышц ног.	2
Тема 4.2.8. Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения на развитие скоростно-силовой подготовки. Приседания с выпрыгиванием, круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.	2
Тема 4.2.9. Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	<i>Содержание учебного материала</i> Прыжки со скакалкой за 1 минуту. (Контрольный норматив).	4
Тема 4.2.10. Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	<i>Содержание учебного материала</i> Составление комплексов силовой гимнастики. Упражнения с отягощением.	2
ВСЕГО		168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс:

спортивный зал:

- тренажерный зал (мужской), для занятий атлетической гимнастикой и женский зал фитнеса направления и ЛФК;

- электронный стрелковый тир.

Спортивное оборудование:

кольца баскетбольные – 2 шт.; ворота

минифутбольные – 2 шт.; шведская стенка – 1 шт.; турник навесной – 1 шт.; сетка волейбольная – 2 шт.; стойка – 2 шт., мяч минифутбольный – 15 шт.;

гимнастическая палочка – 10 шт.; мяч волейбольный – 6 шт.; мяч

баскетбольный – 8 шт.; обруч

гимнастический – 12 шт.; брусья гимнастические – 1 шт., канат для лазания и перетягивания – 1 шт., конь и козел гимнастический – 2 шт., скамейки гимнастические – 4 шт., маты гимнастические – 12 шт., бревно гимнастическое – 1 шт. мячи для тенниса – 30 шт.

Тренажерный зал:

Оборудование для силовых упражнений: гантели- 12 шт., утяжелители – 10 шт., резина – 10 шт., штанги с комплектом различных отягощений -4 шт., силовые станки – 8 шт., брусья – 2 шт., турник – 1 шт.

Оборудование для занятий фитнесом: скакалки – 30 шт., гимнастические коврики- 30 шт., фитболы – 12 шт., беговая дорожка – 2 шт., эллипсоиды – 2 шт., велоэргометры – 2 шт., многофункциональный тренажер – 1 шт., обручи – 12 шт. секундомеры- 2 шт.,

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир – 1 шт., полоса препятствий – 1 шт., винтовки пневматические – 2 шт.

Технические средства обучения: музыкальный центр – 1 шт., выносные колонки – 2 шт., микрофон – 2 шт., компьютер -1 шт., телевизор – 1 шт. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития.</p> <p>Демонстрация комплексов физических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для развития быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей; - утренней гигиенической гимнастики, производственной гимнастики для медицинских работников, физкультпаузы; - для профилактики нарушений осанки. <p>Выполнение контрольных нормативов в зависимости от группы здоровья с условием прироста уровня развития выносливости и силовых способностей к исходным показателям.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие 30м, средние 1000м, длинные дистанции 2000 и 3000м; - прыжки в длину с места; - метание мяча в цель. <p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол - броски в кольцо с места и в движении, выполнение ловли и передачи мяча, выполнение ведения мяча, выполнение дриблинга и обманных движений.</p> <p>Волейбол – выполнение приема-передачи снизу и сверху, выполнение имитации удара по мячу у стены, выполнение подачи и нападающего удара.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Выполнение упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Разработка плана тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия).</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений. Разработка плана тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятия (фрагмента занятия).</p> <p>Тесты по ППФП.</p>

<p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Обоснование целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
---	---

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело
Квалификация выпускника: Фельдшер

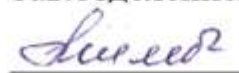
г. Пятигорск, 2024г

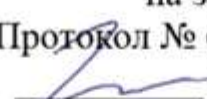
Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 34.02.01 Сестринское дело

Организация – разработчик: АНО ПО «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

Разработчик: Хлебников Василий Николаевич – преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕН
отделением медицинских
дисциплин
Протокол №9 от 24.05.2024г.
Зав.отделением

 Мимбулатова А.М.

СОГЛАСОВАН
на заседании УМС
Протокол № 6 от 30.05.2024
 Кодякова О.А.

Рецензенты:

Мкртчян А.А. - преподаватель АНО ПО «ПТЭИТ»

Шульга С.Н. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин АЧОУ ВО «Институт управления бизнеса и права» г. Пятигорск

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы
2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования
3. Оценочные средства характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы
4. Описание шкал оценивания компетенций на различных этапах их формирования
5. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной образовательной программы

Основной задачей оценочных средств является контроль и оценивание уровня освоения компетенций и умений.

Оценочные средства для контроля знаний и умений, формируемых дисциплиной «Адаптивная физическая культура», оцениваемые компоненты компетенций отражены в таблице.

Таблица № 1

	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	ОК-1-ОК-9	Контрольная работа, реферат, доклад, сообщение
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	ОК-1-ОК-9	Контрольная работа, реферат, доклад, сообщение
3	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения	ОК-1-ОК-14	Контрольная работа, реферат, доклад, сообщение
4	Раздел 4. Спортивные игры.	ОК-1-ОК-9	Контрольная работа, реферат, доклад, сообщение
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК-1-ОК-9	Контрольная работа, реферат, доклад, сообщение

* Наименование темы (раздела) или тем (разделов) берется из рабочей программы дисциплины.

2. Описание перечня оценочных средств и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица № 2

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
3	Доклад	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
4	сообщение	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Темы сообщений
5	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

3. Оценочные средства характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения основной образовательной программы

Текущий контроль для устного опроса по темам и докладов

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства адаптивной физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.

4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и её влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Темы для сообщений

1. Здоровье человека как ценность.
2. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Здоровый образ жизни и его составляющие.
5. Основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
7. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Критерии эффективности здорового образа жизни.
10. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
12. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.

13. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
14. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
15. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
16. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
17. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
18. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
19. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.
20. Методические принципы оздоровительной тренировки.
21. Основы и этапы обучения движениям.
22. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.
23. Методические основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.
24. Особенности проведения составных частей оздоровительного тренировочного занятия.
25. Объем и интенсивность тренировочных занятий.
26. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мертвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов.
2. Здоровье, экология и спорт.
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая нагрузка.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
20. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
21. Психофизическая регуляция функций организма.
22. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
23. Применение малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.

24. Биоритмы и работоспособность человека.
25. Основы гигиены и самоконтроля.
26. Физические качества человека.
27. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
28. Структура учебно-тренировочных занятий.
29. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
30. Возрастные особенности при занятиях физическими упражнениями.
31. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестирования.
32. Основы здорового образа жизни современной молодежи.
33. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
34. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
35. Инновационные технологии здоровьесбережения в системе образования высшей школы.
36. Особенности занятий избранным видом спорта.
37. Массовый спорт и спорт высших достижений.
38. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов.
40. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Варианты контрольных работ

Вариант 1

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

Вариант 2

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

Вариант 3

1. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
2. Перечислите основные средства физической культуры и раскройте их содержание.

Вариант 4

1. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
2. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите их составляющие.

Вариант 5

1. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
2. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

Вариант 6

1. Перечислите методические принципы физического воспитания.
2. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

Вариант 7

1. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.

2. Дайте определение понятию «двигательный навык».

Вариант 8

1. Перечислите этапы обучения движениям.
2. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

Вариант 9

1. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

Вариант 10

1. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
2. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

Вариант 11

1. Раскройте методику воспитания физического качества – быстрота.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

Вариант 12

1. Раскройте методику воспитания физического качества – выносливость.
2. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

Вариант 13

1. Раскройте методику воспитания физического качества – гибкость.
2. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

Вариант 14

1. Раскройте методику воспитания физического качества – ловкость.
2. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Вариант 15

1. Раскройте методику воспитания физического качества – сила.
2. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

Вариант 16

1. Какие меры техники безопасности применяются на самостоятельных занятиях физической культуры.
2. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

Вариант 17

1. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка».

Перечислите средства ППФП.

2. Раскройте понятие «здоровье» и перечислите его составляющие.

Вариант 18

1. Дайте определение понятиям «онтогенез» и «филогенез».
2. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

Вариант 19

1. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
2. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

Вариант 20

1. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями и раскройте их содержание.

Вариант 21

1. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
2. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Вариант 22

1. Дайте определение понятию «самоконтроль». Раскройте взаимосвязь интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

Вариант 23

1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Укажите пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

Вариант 24

1. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Раскройте понятие «спортивная форма».

Вариант 25

1. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

Промежуточный и итоговый контроль

Вопросы к зачету

1. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам.
3. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья.
4. Основные методики самоконтроля.
5. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Основные показатели дневника самоконтроля.
7. Объективные и субъективные данные самочувствия.
8. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
9. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
10. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
11. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства.
12. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
13. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
14. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения.
15. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
16. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
17. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
18. Производственная физическая культура.
19. Производственная гимнастика.
20. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

21. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
22. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
23. Влияние индивидуальных особенностей организма человека на содержание самостоятельных занятий физической культурой.

Вопросы для подготовки к экзамену /дифференцированному зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
4. Физическое воспитание и его функции.
5. Физическое развитие человека и требования к нему.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
8. Средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
11. Правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура в высшем учебном заведении.
13. Социально-биологические основы физической культуры.
14. Здоровье и его составляющие.
15. Здоровье и двигательная активность.
16. Факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Что такое онтогенез и филогенез?
19. Понятие о целостности организма и его систем.
20. Взаимодействие организма с окружающей средой.
21. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
22. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
23. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
24. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
25. Мышечная система и ее функции.
26. Мышечная ткань и ее строение.
27. Энергетика мышечного сокращения.
28. Виды мышечной деятельности и их характерные особенности.
29. Питание и физическая нагрузка.
30. Роль нервной системы в двигательных функциях.
31. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
32. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
33. Обмен веществ и двигательная активность.
34. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
35. Утомление и его виды.
36. Утомление при физических нагрузках.
37. Утомление при умственной деятельности.
38. Роль физической культуры в снятии утомления.

39. Работоспособность студентов в режиме учебного дня.
40. Работоспособность студентов в режиме учебной недели.
41. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
42. Классификация физических упражнений.
43. Мышечная активность и сердечная деятельность, их взаимосвязь.
44. Влияние социальных явлений на здоровье.
45. Влияние природных факторов на здоровье.
46. Виды адаптации к физическим упражнениям.
47. Адаптация к климатическим условиям.
48. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.
49. Разминка и ее виды.
50. Двигательный навык и его формирование.
51. Здоровый образ жизни и его составляющие.
52. Организация режима труда и отдыха.
53. Гигиенические основы закаливания.
54. Основные требования к гигиене физических упражнений.
55. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
56. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
57. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
58. Психофизическая регуляция функций организма.
59. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
60. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
61. Факторы, регулирующие физическую нагрузку?
62. Биоритмы и работоспособность человека.
63. Основные дидактические принципы физического воспитания.
64. Методы физического воспитания.
65. Средства физического воспитания.
66. Методы строго регламентированного упражнения.
67. Игровой метод в физическом воспитании.
68. Соревновательный метод в физическом воспитании.
69. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
70. Основные физические качества человека.
71. Методы воспитания качества силы.
72. Методы воспитания качества быстроты.
73. Методы воспитания качества ловкости.
74. Методы воспитания качества выносливости.
75. Методы воспитания качества гибкости.
76. Методы воспитания смешанных физических качеств.
77. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
78. Зоны мощности физических упражнений.
79. Зоны интенсивности физических упражнений.
80. Структура учебно-тренировочных занятий.
81. Формы занятий физическими упражнениями.
82. Формы самостоятельных занятий.

83. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
84. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
85. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.
86. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
87. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.
88. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
89. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Особенности организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов.

4. Описание шкал оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Критерии оценки зачета:

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Результат освоения компетенции
зачтено	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
	достаточный	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
	низкий	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

незначтено	компетенции сформированы	не студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
------------	--------------------------	--

Критерии оценки дифференцированного зачета

«5» баллов ставиться, если обучающийся: Обстоятельно, с достаточной полнотой ответ на вопрос. Дает правильные формулировки, точные определения и понятия терминов, обнаруживает полное понимание материала и может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры, правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя. Практическое задание выполняется без каких-либо ошибок.

«4» балла ставиться, если обучающийся: Обстоятельно, с достаточной полнотой излагает ответ на вопрос. Дает правильные формулировки, определения и понятия терминов, обнаруживает полное понимание материала и может обосновать свой ответ. Но допускает единичные ошибки, которые исправляет после замечания преподавателя. Практическое задание имеет незначительные отклонения от нормы.

«3» балла ставиться, если обучающийся: Знает и понимает основные положения данного вопроса, но допускает неточности в формулировке. Допускает частичные ошибки. Излагает материал недостаточно связно и последовательно. Выполнение практического задания имеет существенные недостатки, неподдающиеся исправлению.

«2» балла ставиться, если обучающийся: Обнаруживает незнание общей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Выполнение практического задания полностью не соответствует норме, не поддается исправлению.

Критерии оценки докладов:

Оценка - «зачет» выставляется студенту, если он показал знание теории, хорошее осмысление основных вопросов темы, умеет при этом раскрывать понятия на различных примерах.

Оценка - «незачет» выставляется, если студент не владеет (или владеет незначительной степени) основным программным материалом в объеме, необходимым для профессиональной деятельности

Критерии оценки контрольной работы:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ полностью соответствует данной теме.

Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ верный, но допущены некоторые неточности;

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

Оценка «неудовлетворительно» если тема не раскрыта.

Критерии оценки реферата:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ аргументирован, обоснован и дана самостоятельная оценка изученного материала;

Оценка «хорошо» ставится студенту, если ответ аргументирован, последователен, но допущены некоторые неточности;

Оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если ответ является неполным и имеет существенные логические несоответствия;

Оценка «неудовлетворительно» если в ответе отсутствует аргументация, тема не раскрыта.

Таблица 3

Критерии и шкала оценивания уровней освоения компетенций

Шкала оценивания	Уровень освоенности компетенции	Результат освоенности компетенции
отлично	высокий	обучающийся, овладел элементами компетенции «знать», «уметь», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании, изложении и практическом исполнении усвоенных знаний.
хорошо	достаточный	обучающийся овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу, обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно	низкий	обучающийся овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.

неудовлетворительно	Компетенции не сформированы	Обучающийся не овладел ни одним из элементов компетенций, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знания, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.
---------------------	-----------------------------	---

5. Описание процедуры оценивания знаний и умений, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля. Текущий контроль организуется в формах: устного опроса (беседы, индивидуального опроса, докладов, сообщений); контрольных работ; проверки письменных заданий (эссе, рефератов); тестирования.

Промежуточный контроль осуществляется в формах зачета и итогового экзамена. Каждая форма промежуточного контроля должна включать в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень освоения студентами знаний и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах: периодичности проведения оценки, многоступенчатости оценки по устранению недостатков, единства используемой технологии для всех обучающихся, выполнения условий сопоставимости результатов оценивания, соблюдения последовательности проведения оценки.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся включает:

доклад, сообщение - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Подготовка осуществляется во внеурочное время. На подготовку дается одна неделя.

Результаты озвучиваются на втором занятии, регламент- 7 минут на выступление. В оценивании результата наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.

устный опрос – устный опрос по основным терминам может проводиться в начале/конце лекционного или семинарского занятия в течении 15-20 мин. Либо устный опрос проводится в течение всего семинарского занятия по заранее выданной тематике.

тест – проводится на заключительном занятии. Позволяет оценить уровень знаний студентами теоретического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте- 20.

Отведенное время на подготовку – 60 мин.

Рекомендации по проведению зачета

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с требованиями к зачету, критериями оценивания.

2. Необходимо выяснить на зачете, формально или нет владеет студент знаниями по данному предмету. Вопросы при ответе по билету помогут выяснить степень понимания студентом материала, знание им связей излагаемого вопроса с другими изучавшийся ими понятиями, а практические задания – умения применять знания на практике.

3. На зачете следует выяснить, как студент знает программный материал, как он им овладел к моменту зачета, как он продумал его в процессе обучения и подготовки к зачету.

4. При устном опросе целесообразно начинать с легких, простых вопросов, ответы на которые помогут подготовить студента к спокойному размышлению над дальнейшими более трудными вопросами и практическими заданиями.

5. Тестирование по дисциплине проводится либо в компьютерном классе, либо в аудитории на бланке с тестовыми заданиями.

Во время тестирования обучающиеся могут пользоваться калькулятором.

Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой, приведённой в пункте 3.

6. Выполнение практических заданий осуществляется в учебной аудитории.

7. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с оценочной шкалой.