

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Рассмотрено:
на заседании ЦК
Протокол № 9
от «06» 07 20 19 г.

Утверждаю:
Директор  С.А.Дрягилова
от «07» 07 20 19 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
по основной профессиональной образовательной программе среднего
профессионального образования программы подготовки специалистов среднего
звена

(социально-экономический профиль)

Реж, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным институтом развития образования (ФГАУ «ФИРО»), 2015 г. и в соответствии с ФГОС СПО по специальности (профессии) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Разработчики: Тренин Василий Иванович, преподаватель физической культуры 1 категории.

Рекомендована экспертной группой ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Протокол № 8 от 04.02.2019

СОДЕЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям: 32.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина ОУД.05 «Физическая культура».

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

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

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы. Предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- 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.

Формируемые компетенции:

• ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

• ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

• ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

• ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

• ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

• ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

• ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

• ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

• ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе: практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		7	
Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	1	
	1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	1	
	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
Тема 3 Самоконтроль	Содержание учебного материала	1	

<p>занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>		2
<p>Тема 4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p>	1	2
<p>Тема 5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	2
<p>Раздел 2. Практическая часть</p>			
<p>Тема 1 Легкая атлетика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>		

	1.Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2
	2.Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.)	2	2
	3. Низкий старт, стартовый разгон.	2	2
	4.Бег на средние и длинные дистанции. (800м, 2000–3000м.)	2	2
	5.Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	2	2
	6.Прыжки в длину с разбега.	2	2
	7.Прыжки в высоту с разбега	2	2
	8.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2
	9.Кроссовая подготовка	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Бег с равномерным ускорением. 2. Бег с повторным ускорением на отрезках 15–20 м. и свободный бег между ускорениями. 3. Бег с высоким подниманием бедра; бег в упоре и др 4. Комплекс упражнений № 1 (стр. 180) в учебнике: Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин. Физическая культура. Издательский центр «Академия», 2005	30	
Тема 2. Лыжная под- готовка	Содержание учебного материала	18	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно–сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		
	1.Одновременные, классические лыжные ходы.	2	2
	2.Попеременные, классические лыжные ходы	2	2
	3.Коньковые лыжные ходы	4	2
	4.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	2
5.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	1	2	

	6.Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	2
	7.Повороты в движении и на месте.	2	2
	8.Техника преодоления подъемов	4	2
	9.Техника торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Беговые упражнения 2. Прыжковые упражнения 3. Упражнения в метаниях 4. Упражнения на снарядах 5. Игры на воздухе (футбол, волейбол, баскетбол)	10	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	1.Общеразвивающие упражнения (в парах, с мячами и др.).	4	2
	2.Акробатические упражнения	4	2
	3.Упражнения на снарядах	4	2
	4.Вольные упражнения	2	2
	5.Опорный прыжок	2	2
	6.Лазание по канату	2	2
	7.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Упражнения для развития физических качеств – упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами – для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног 2. Упражнения для развития быстроты – ходьба, бег, прыжки, метание 3. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Следующие упражнения: – группировки	16	

	<ul style="list-style-type: none"> – перекат – кувырок вперед, назад, боком – кувырок назад согнувшись – кувырок назад в стойку на руках – кувырок назад прогнувшись через плечо – кувырок с прыжком 		
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	34	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
	1. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	4	2
	2. Передача мяча снизу и сверху двумя руками.	4	2
	3. Нижняя и верхняя прямая подача.	4	2
	4. Техника нападающего удара.	4	2
	5. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	4	2
	6. Игра в волейбол по правилам.	6	2
	7. Баскетбол. Исходное положение (стойка баскетболиста), передача мяча, дриблинг	4	2
	8. Техника броска в баскетболе	4	2
	9. Тактические действия в нападении и защите.	4	2
	10. Игра в баскетбол по правилам.	6	2
Тема 5. Настольный теннис	Содержание учебного материала	20	
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		
	1. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки Стойки игрока.	2	2

	2.Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	2	2
	3.Подачи, подрезка Срезка, накат, поставка	2	2
	4.Учебно–тренировочная игра	2	2
	Тактика игры, стили игры. Тактика одиночной и парной игры.	2	2
	Тактические комбинации	2	2
	Тактика одиночной и парной игры	2	2
	Двусторонняя игра.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: 1. Упражнения для развития физических качеств – упражнения с резиновыми амортизаторами эспандерами – для укрепления мышц рук, плечевого пояса, ног . Упражнения на укрепление мышц спины 2. Упражнения для мышц брюшного пресса	3	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего часов		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, гири, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, эстафетные палочки, канат для перетягивания, навесные перекладины, брусья, гимнастический «конь», «козёл», шведская стенка, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные сетки, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные антенны, футбольные ворота (для мини футбола и футбола), набор для игры в бадминтон, конусы для спортивной разметки, шахматы, шахматные часы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. [Текст] : учебник/А.А. Бишаева | - 2-е дополн. изд., -М.:Академпресс, 2015. – 286с.

Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. [Текст]: учебник/Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын|: - М.:Академпресс, 2016. – 176с. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.

2. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: [Текст]: научно- педагогический аспект: книга для педагога /Ю.А. Янсон|: 2-е изд., дополнен. И перераб. – Ростов н/Дону: Феникс, 2015. – 635с.

3. Колобов, Ф. Г. Созидательная сила дыхания и мышления. [Текст]: Доктор Бутейко: созидательная сила дыхания и мышления. /Ф. Г. Колобов|: – Москва Донецк: АСТ Сталкер 2016. – 128с. – (рецепты здоровья)

4. Виер Барбара Л. Шаги к успеху. [Текст]: Практическое руководство для начинающих. Пер. с англ. /Барбара Л Виера, БонниДжиллФергфсон|: – М.: ООО «Издательство АСТ». Астрель, 2016. - 161с.

5. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А; Прикладная физическая подготовка 10- 11 класс. [Текст]: Основы безопасности жизнедеятельности / В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий |: - М.: Владос пресс, 2014. – 184с. Учебное пособие.

6. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. (Этапы спортивного совершенствования) - М.; Советский спорт, Авторский коллектив, 2016г. –124с

7. Самомассаж: Помоги себе сам. «Здоровье и красота» - М.; Рипол классик, 2010г.

8. Конева, Е.В. Физическая культура.[Текст] : учебник/Е.В. Конева|: Спортивные игры. Правила, тактика, техника. - Ростов на Дону, «Феникс», 2016. – 361с.

9. Тренируем мышцы живота и спины, за 10 минут в день. «Феникс», Ростов на Дону, 2015г.

10. Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно- правовых документов и методических материалов. - М.: Винтана–Граф, 2017г.

11. Виленский, М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» [Текст]: учебное пособие/ М.Я. Виленский]: - М.: КноРус, 2016. – 240с.

12. Периодическое издание Журнал «Физическая культура в школе», Издательство «Школьная пресса».

Электронные ресурсы.

Форма доступа:

Центрально отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/>)

Российское образование (<http://www.edu.ru/>).

3.3. Особенности организации образования для лиц с ОВЗ и инвалидов

Программа разработана с учетом требований профессионального стандарта и в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц ОВЗ с учетом возможностей их психофизического развития и их возможностями. Программа разработана на основе методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015г. №06-830.

Для обучающихся из числа лиц с ОВЗ (инвалидов, детей-инвалидов) реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья, путем соблюдения следующих общих требований:

- проведение учебных занятий, промежуточной аттестации по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов, детей-инвалидов) в одном спортзале совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся;
- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем);
- пользование необходимыми обучающимся техническими средствами на учебных занятиях с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, а также их пребывания в указанных помещениях.

Материально-техническое обеспечение.

Студенты обучаются в кабинетах с доступом к компьютеру и ресурсам Интернет, при необходимости пользуются библиотекой. Реализация учебной дисциплины осуществляется в кабинете с выделением специальных мест для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Инфраструктура образовательной организации, материальная база соответствует современным требованиям и достаточна для создания требуемых условий для обучения и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов, детей-инвалидов).

Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализация программы осуществляется педагогическими кадрами, имеющими высшее педагогическое образование соответствующее преподаваемой дисциплине с обязательным прохождением стажировок и повышения квалификации не реже одного раза в 3 года, а так же и курсы повышения квалификации для педагогов по инклюзивному образованию для обучения лиц с ОВЗ (инвалидов, детей-инвалидов). Преподаватели

должны знать порядок реализации дидактических принципов индивидуального и дифференцированного подходов, развивающего, наглядного и практического характера обучения.

Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Обучение организовано с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В освоении учебной дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы для самостоятельной работы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: в печатной форме или в форме электронного документа.

Организационно-педагогическое сопровождение направлено на контроль учебы обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с графиком учебного процесса в условиях инклюзивного обучения. Содействие в обучении реализуется через индивидуальную работу с обучающимися (консультации). Комплектация библиотечного фонда осуществляется электронными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по преподаваемой дисциплине.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем как традиционными, так инновационными методами, включая компьютерные технологии. Формы контроля для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов, детей-инвалидов) устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, тестирование). При подготовке к ответу обучающимся при необходимости предоставляется дополнительное время. При прохождении промежуточной аттестации возможно установление индивидуальных графиков.

Особенности реализации программы для обучающихся с нарушением слуха.

Учебный материал представляется в письменном и электронном вариантах, с подробным разъяснением новых терминов. На лекционных и практико-ориентированных занятиях визуальный материал в ходе его представления четко проговаривается, после объяснения какого-либо вопроса необходимо делать небольшие паузы. Широко используется иллюстративный материал: обучающимся предъявляются карточки, схемы, плакаты, глоссарий, видеоматериалы и др.

Прорабатывание исторических текстов направлено на развитие устной и письменной речи, обогащение и активизацию словаря, формирование умения понимать словесные инструкции, переводить их в самоинструкции, формулировать и планировать решение различных интеллектуальных задач. Целесообразно регулировать соотношение вербальных и невербальных компонентов при осуществлении интеллектуальных операций.

В процессе обучения лиц с нарушением слуха преподавателем учитывается, что основным способом восприятия речи глухими обучающимися является чтение с губ, слабослышащими – слухо-зрительное восприятие. Осуществляется контроль за тем, чтобы обучающиеся с нарушением слуха пользовались индивидуальными слуховыми аппаратами, обеспечивающими более точное слухо-зрительное восприятие речи.

На дифференцированном зачете по дисциплине таким обучающимся предоставляется возможность ответа в письменной форме.

Особенности реализации программы для обучающихся с нарушением зрения.

При освоении учебной дисциплины предоставляются тифлотехнические средства: при необходимости – комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным

обеспечением; при необходимости предоставляется увеличивающее устройство, возможно также использование собственных увеличивающих устройств.

Учебные пособия и материалы для самостоятельной работы должны быть представлены в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Активно используются современные компьютерные технологии. Компьютеры оснащены специальным программным обеспечением: программа экранного доступа JAWS (фирма FreedomScientific), VIRGO или COBRA (BaumRetekAG). Программа NVDA позволяет обучающимся с нарушением зрения через речевой вывод считывать информацию с экрана компьютера, вводить текст, получать и отправлять почтовые сообщения, пользоваться интернет-ресурсами и т.д. Для слабовидящих обучающихся с остротой зрения от 0,05 до 0,3 D, у которых зрительный анализатор является ведущим при восприятии окружающего мира используется программа увеличения экрана MagicScreenMagnification, увеличивающее изображение от 3-х до 72-х и от 3-х до 52-х раз соответственно.

Тифлоинформационные средства: диктофон, ноутбук со специализированным программным обеспечением для незрячих. Компьютеры со специальными программами и тифлотехнические средства позволяют обучающимся оперативно получать информацию в удобной для восприятия форме: тактильной, аудио, или в увеличенном формате, получать доступ к печатным литературным источникам, имеющимся в библиотеке (учебникам, учебным пособиям, журналам и др.).

На дифференцированном зачете по дисциплине для слабовидящих обеспечивается достаточное освещение, допускается использование собственных увеличительных устройств, незрячим вопросы зачитываются преподавателем или ассистентом.

Особенности реализации программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Перемещение людей с выраженными НОДА затруднено, для таких обучающихся разрабатывается индивидуальный график посещения занятий в сочетании с дистанционными формами обучения (вебинары, связь преподавателя с обучающимся по скайпу, по электронной почте, по телефону и др. способы взаимодействия). Обучающимся с поражением верхних конечностей предоставляется возможность пользоваться диктофоном для записи лекционного материала.

Учебные материалы (учебники, пособия, лекционный материал, презентации, списки рекомендуемой литературы, глоссарий, задания для самостоятельной работы) должны быть представлены в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в форме видеоматериалов.

Необходимо использование альтернативных устройств ввода информации, специальных возможностей операционных систем, таких как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий при вводе текста, изображения с помощью клавиатуры или мыши.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий на основании контрольных испытаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Формируемые компетенции
1	2	3
<p>Знания: Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; знать социально-биологические основы здорового образа жизни; иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Умения: Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания; контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; оказывать</p>	<p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Ведение дневника самоконтроля</p> <p>Педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуаций и физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и</p>

<p>первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях; взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности.</p>		<p>личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>
---	--	--