

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

Утверждаю:  
Директор ГАПОУ СО «Режевской  
политехникум»  
С.А. Дрягилева  
от «14» июня 2019 г.



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

Реж, 2019

Рассмотрено: на заседании  
предметно-цикловой  
комиссии протокол № 11  
от « 13» июня 2019 г.

Одобрено: на заседании методического  
совета техникума протокол № 11 от  
« 14» июня 2019 г.

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): 08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Разработчики:

Муродов Рустам Курбомадович, преподаватель-организатор ОБЖ 1 категории.

Тренин Василий Иванович преподаватель физической культуры 1 категории.

Рекомендована экспертной группой ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Протокол

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**1.1. Область применения программы.** Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» предназначена для овладения студентами в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО технического профиля по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». Дисциплина входит в цикл общеобразовательных учебных дисциплин учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования.

## 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.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями включающими в себя способность:**

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учётом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК11.Использовать знания по финансовой грамотности. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе: практические занятия	<b>110</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	Содержание учебного материала	<b>1</b>	<b>ОК1-9</b>
	<p>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.</p> <p>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</p>		
<b>Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	<b>1</b>	<b>ОК1-9</b>
	<p>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</p>		



		нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств		
<b>Тема</b> <b>Самоконтроль</b> <b>занимающихся</b> <b>физическими</b> <b>упражнениями</b> <b>и</b> <b>спортом.</b> <b>Контроль уровня</b> <b>со-вершенствования</b> <b>профессионально</b> <b>важных психофизио- логических качеств</b>	<b>3</b>	Содержание учебного материала	<b>1</b>	
		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		<b>ОК1-9</b>
<b>Тема</b> <b>Психофизио- логические основы</b> <b>учебного и производ- ственного труда.</b> <b>Средства физической</b> <b>культуры в регули- ровании работоспо- собности</b>	<b>4</b>	Содержание учебного материала	<b>1</b>	
		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.		<b>ОК1-9</b>
<b>Тема</b>	<b>5</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	

<b>Физическая культура в профес–сиональной деятель–ности специалиста</b>	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.		<b>ОК1-9</b>
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<b>Тема 1 Легкая атле– тика.</b>	Содержание учебного материала		<b>ОК1-9</b>
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно–силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	1.Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>2</b>	
	2.Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.)	<b>2</b>	
	3. Низкий старт, стартовый разгон.	<b>2</b>	
	4.Бег на средние и длинные дистанции. ( 800м, 2000–3000м.)	<b>2</b>	
	5.Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м	<b>2</b>	
	6.Прыжки в длину с разбега.	<b>2</b>	
	7.Прыжки в высоту с разбега	<b>2</b>	
	8.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	<b>2</b>	
9.Кроссовая подготовка	<b>2</b>		

<b>Тема 2. Лыжная под- подготовка</b>	Содержание учебного материала	<b>18</b>	
	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.		<b>ОК1-9</b>
	1.Одновременные, классические лыжные ходы.	<b>2</b>	
	2.Попеременные, классические лыжные ходы	<b>2</b>	
	3.Коньковые лыжные ходы	<b>4</b>	
	4.Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	<b>1</b>	
	5.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	<b>1</b>	
	6.Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	<b>1</b>	
	7.Повороты в движении и на месте.	<b>2</b>	
	8.Техника преодоления подъемов	<b>4</b>	
	9.Техника торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».	<b>1</b>	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	<b>20</b>	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		<b>ОК1-9</b>
	1.Общеразвивающие упражнения ( в парах, с мячами и др.).	<b>4</b>	
	2.Акробатические упражнения	<b>4</b>	
	3.Упражнения на снарядах	<b>4</b>	
4.Вольные упражнения	<b>2</b>		

	5.Опорный прыжок	2	
	6.Лазание по канату	2	
	7.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	2	
<b>Тема</b> <b>4.Спортивные игры</b>	Содержание учебного материала	<b>34</b>	
	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 вос–приятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		<b>ОК1-9</b>
	1.Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	<b>4</b>	
	2.Передача мяча снизу и сверху двумя руками.	<b>4</b>	
	3.Нижняя и верхняя прямая подача.	<b>4</b>	
	4.Техника нападающего удара.	<b>4</b>	
	5.Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	<b>4</b>	
	6.Игра в волейбол по правилам.	<b>6</b>	
	7.Баскетбол. Исходное положение (стойка баскетболиста), передача мяча, дриблинг	<b>4</b>	
	8.Техника броска в баскетболе	<b>4</b>	
	9.Тактические действия в нападении и защите.	<b>4</b>	
	10.Игра в баскетбол по правилам.	<b>6</b>	

<b>Тема</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>5.</b>	Содержание учебного материала	<b>20</b>	
		Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, быстрого принятию решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		<b>ОК1-9</b>
		1.Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки Стойки игрока.	<b>2</b>	
		2.Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	<b>2</b>	
		3.Подачи, подрезка Срезка, накат, поставка	<b>2</b>	
		4.Учебно–тренировочная игра	<b>2</b>	
		Тактика игры, стили игры. Тактика одиночной и парной игры.	<b>2</b>	
		Тактические комбинации	<b>2</b>	
		Тактика одиночной и парной игры	<b>2</b>	
		Двусторонняя игра.	<b>6</b>	
		Дифференцированный зачет	<b>2</b>	
<b>Всего часов</b>			<b>117</b>	

### **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**

##### **Для студентов**

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курслекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2017. - 295 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
3. Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
5. Шадрина, И.В. Теория и методика математического развития: Учебник и практикум для СПО / И.В. Шадрина. - Люберцы: Юрайт, 2018. - 279 с.

##### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99–ФЗ, от 07.06.2013 № 120–ФЗ, от 02.07.2013 № 170–ФЗ, от 23.07.2013 № 203–ФЗ, от 25.11.2013 № 317–ФЗ, от 03.02.2014 № 11–ФЗ, от 03.02.2014 № 15–ФЗ, от 05.05.2014 № 84–ФЗ, от 27.05.2014 № 135–ФЗ, от 04.06.2014 № 148–ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145–ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06–259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально–оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.

6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

7. Миронова Т. И. Реабилитация социально–психологического здоровья детско– молодежных групп. — Кострома, 2014.

8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3–е изд. — М., 2014.

#### **Интернет–ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно–методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

### **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 спортивном зале 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, прочитать 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 аудиторию, 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.

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><b>Знания:</b> 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><b>Умения:</b> Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических</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. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;.</p> <p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;.</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учётом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;.</p> <p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>

<p>принципов физического воспитания; контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; оказывать 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>поддержания необходимого уровня физической подготовленности;          ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;          ОК10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;          ОК11.Использовать знания по финансовой грамотности. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>
--	--	--

### **Упражнения для лиц с ОВЗ на координацию рук и ног, на развитие ОДА.**

**Упражнение 1. Пространство И. П.**– стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди. Выдох: руки разводятся в стороны.

**Упражнение 2. Равновесие И. П.**– то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

**Упражнение 3. Дуновение ветра И. П.**– то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо–вверх–влево–вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

**Упражнение 4. Полсвета** Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

**Упражнение 5. Палочник 1. И. П.**– лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол. 2.

Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол. 3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног – в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

**Упражнение 7. Уголок** Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

**Упражнение 8. Журавль** Л. П.– стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе – выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**Упражнение 12. Неваляшка** И. П.– сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Упражнение выполняется от 3–4 до 10–12 раз, удерживая равновесие от 2–3 секунд до 10–15 секунд. Тип дыхания – нижнее.

**Упражнение 17. Краб** И. П.– сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

(основной медицинской группы)

	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4 ,4 и	5 ,1–4,8	5 ,2 и ниже	4 ,8 и	5 ,9–5,3	6 ,1 и ниже
			17	в	5 ,0–4,7	5	в	5 ,9–5,3	6

				ыше 4 ,3		,2	ыше 4 ,8		,1
Координацион ные	Челночны й бег  3x10 м, с	16	7 ,3 и	8 ,0–7,7	8 ,2 и ниже	8 ,4 и	9 ,3–8,7	9 ,7 и ниже	
		17	в ыше 7 ,2	7 ,9–7,5	8 ,1	в ыше 8 ,4	9 ,3–8,7	9 ,6	
Скоростно– силовые	Прыжки в длину с места, см	16	2 30 и	1 95– 210	1 80 и ниже	2 10 и	1 70– 190	1 60 и ниже	
		17	в ыше 2 40	2 05– 220	1 90	в ыше 2 10	1 70– 190	1 60	
Выносливость	6– минутный  бег, м	16	1 500 и	1 300– 1400	1 100	1 300 и	1 050– 1200	9 00 и ниже	
		17	в ыше 1 500	1 300– 1400	и ниже 1 100	в ыше 1 300	1 050– 1200	9 00	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	1 5 и	9 –12	5 и	2 0 и	1 2–14	7 и ниже	
		17	в ыше 1 5	9 –12	н иже 5	в ыше 2 0	1 2–14	7	
Силовые	Подтягива ние: на высокой пе–	16	1 1 и	8 –9	4 и	1 8 и выше	1 3–15	6 и ниже	

	рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пере-кладине из ви-са лежа, кол-во раз (девушки)	17	в ыше 1 2	9 -10	н иже 4	8	1	1 3-15	6
--	--	----	--------------------	----------	---------------	---	---	-----------	---

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

(основной медицинской группы)

	Тесты	Оценка		
		5	4	3
	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
0	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
1	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК**  
(основной медицинской группы)

	Тесты	Оценка		
		5	4	3
	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5