

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
промышленного оборудования (по отраслям)

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям), входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

Организация – разработчик: ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

Разработчик: Поколев А.П., преподаватель ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «27» 08 2020 г.

Председатель МК

Н.Н. Киселева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О.Н. Тарасова

«27» 08 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании (факультатив), секции по различным видам спорта.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (далее ОГСЭ) основной образовательной программы.

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

В рамках рабочей программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 - ОК11	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной нагрузки (всего) – 166 часов;

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 166 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>166</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>166</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>8</b>
лабораторные и практические занятия	<b>158</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (1курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>			<b>6</b>	ОК 01-ОК 11
<b>Введение</b>	1.	<b>Техника безопасности по видам спорта. Здоровый образ жизни.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>2</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1.	<b>Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		ОК 01-ОК 11
	2.	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b> Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>			<b>62</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 01-ОК 11
	1.	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.		
	2.	КУ – 100 метров. Эстафетный бег (передача палочки). Подвижные игры.		
	3.	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.		
	4.	КУ-техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.		
	5.	Кроссовая подготовка. Бег на высоту до 20 <sup>0</sup> .ОФП. Подвижные игры.		
<b>Тема 2.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 01-ОК 11
	1.	Техника безопасности. Передача и ловля мяча. Ведение мяча различными способами.		
	2.	Скоростные игры. ОФП.КУ – ведение мяча. Броски мяча с места.		
	3.	Технические действия в защите. ОФП. Учебные игры.		
	4.	Технические действия в нападении. Учебные игры.		
<b>Тема 2.3. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	ОК 01-ОК 11
	1.	Гимнастика. Техника безопасности гимнастических упражнений/ Элементы акробатики.		
	2.	Акробатические комбинации. ОФП. Подвижные игры.		
	3.	КУ – зачетная комбинация. Комбинация упражнений в висах и упорах. Перекладина.		
	4.	Опорный прыжок через «козла». КУ- комбинации на перекладине. ОФП. <b>Дифференцированный зачет.</b>		
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	ОК 01-ОК 11
	1.	Техника безопасности. Обучение способам лыжных ходов.		
	2.	Обучение способам лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.		
	3.	Переход с хода на ход. Передвижение на дистанции до 5 км.		
	4.	Закрепление техники лыжных ходов. Переход с хода на ход.		
	5.	Преодоление подъемов и препятствий. КУ – техника лыжных ходов.		
	6.	Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение по дистанции.		
	7.	Горнолыжная подготовка. Повороты в движении.		

	8.	Горнолыжная подготовка. Повороты в движении, торможения.		
	9.	КУ – горнолыжная подготовка.		
	10.	Прохождение дистанции на результат.		
<b>Тема 2.4. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	ОК 01-ОК 11
	1.	Техника безопасности на занятиях. Техника передачи мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.		
	2.	Техника передачи мяча сверху в парах. ОФП. Подвижные игры.		
	3.	Техника передачи мяча снизу в парах. ОФП. Подвижные игры.		
	4.	Передача мяча в тройках. ОФП. Подача мяча (верхняя).		
	5.	Подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		
	6.	КУ - техника передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.		
	7.	Прохождение по дистанции до 5 км.		
	8.	Варианты приема и передачи мяча в связках и комбинациях. <b>Дифференцированный зачет.</b>		

## 2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (2 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>		<b>2</b>	ОК 01-ОК 11
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Основы здорового образа жизни Техника безопасности на занятиях по видам спорта.		
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>74</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01-ОК 11
	1. Высокий и низкий старт. Развитие скоростных качеств.		
	2. КУ – бег на 100 метров. Техника эстафетного бега		
	3. Физическая культура в профессиональной деятельности. Подвижные игры.		
	4. Прыжки в длину «согнув ноги». Эстафетный бег (передача палочки).		
	5. КУ – прыжок в длину. Эстафетный бег.		
	6. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка.		
<b>Тема 2.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01-ОК 11
	1. Техника безопасности. Перемещение и стойка.		
	2. Скоростные игры. Ведение мяча различными способами с места. Броски мяча.		
	3. КУ – ведение мяча. Броски мяча. ОФП. Подвижные игры.		
	4. Технические действия в защите. КУ – броски мяча.		
	5. Учебные игры по правилам ОФП.		
<b>Тема 2.3. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01-ОК 11
	1. Гимнастика. Акробатика (кувырок вперед-назад). Стойка на руках. Подвижные игры.		
	2. Элементы акробатики: кувырок вперед через стойку. Опорные прыжки.		
	3. Упражнения на силу рук. подвижные игры.		
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 01-ОК 11
	1. Техника безопасности. Техника лыжных ходов Прохождение дистанции до 5 км. <b>Дифференцированный зачет.</b>		
	2. Техника лыжных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции.		
	3. Преодоление подъемов. КУ – техника лыжных ходов.		
	4. Техника подъемов. Передвижение на дистанции до 5 км.		
	5. Горнолыжная подготовка. Повороты в движении. Преодоление дистанции до 5 км.		



	6.	Горнолыжная подготовка. Повороты в движении, торможения.		
	7.	Горнолыжная подготовка. Повороты, торможения в движении.		
	8.	Горнолыжная подготовка. Передвижения по дистанции.		
	9.	КУ – горнолыжная подготовка. Передвижения по дистанции до 3км.		
	10.	КУ – горнолыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3км.		
	11.	КУ – горнолыжная подготовка. Прохождение дистанции 5км.-юноши, 3км-девушки.		
<b>Тема 2.5. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	ОК 01-ОК 11
	1.	Техника безопасности на занятиях по спортивной ной игре «Волейбол».Варианты передачи мяча.		
	2.	Спортивные игры. Техника передачи мяча сверху (снизу) в парах, в тройках. ОФП. Подвижные игры.		
	3.	Варианты техники передачи мяча сверху (снизу) в движении. Тактические действия в защите.		
	4.	Варианты приема и передачи мяча в движении. Индивидуальные тактические действия в поле.		
	5.	КУ - техника передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Командные тактические действия в поле.		
	6.	Судейство учебной игры - контроль		
<b>Тема 2.6. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	ОК 01-ОК 11
	1.	Техника безопасности на занятиях по спортивной ной игре «Футбол».Варианты ведения мяча.		
	2.	Удары головой на месте и в прыжке Остановка мяча ногой, грудью.		
	3.	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.		
	4.	Тактика защиты и нападения. КУ – ведение и удар по мячу.		
	5.	Игра по правилам мини футбола.		
	6.	Кроссовая подготовка. <b>Дифференцированный зачет.</b>		

### 2.2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины (3 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>		<b>2</b>	ОК.01-ОК.11
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. <b>Правовые основы физической культуры и спорта.</b> Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности.		
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК.01-ОК.11
	1. <b>Высокий и низкий старт,</b> стартовый разгон, финиширование. <b>Техника прыжка.</b>		
	2. <b>Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину (разбег, отталкивание) КУ – прыжок в длину.</b> Техника метания гранаты (разбег, бросок)		
	3. Бег на средние дистанции. КУ – прыжок в длину с места.		
	4. <b>Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты.</b> Основы техники эстафетного бега.		
	5. Упражнения для развития быстроты: челночный бег (отрезки 3-6 м, общий пробег за одну попытку 12-18 м.). <b>Дифференцированный зачет.</b>		
	6. Многократные прыжки с места и с разбега. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Разнообразные прыжки со скакалкой.		
<b>Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК.01-ОК.11
	1. Техника безопасности. Перемещения и стойки.		
	2. Варианты передачи и ловли мяча. Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.		
	3. Броски мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Техника защитных действий: вырывание и выбивание, перехват, накрывание.		
	4. Упражнения для развития координационных способностей: вращение мяча вокруг туловища вправо и влево. <b>Дифференцированный зачет.</b>		

**Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17		5,0–4,7		5,9–5,3		
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17		7,9–7,5		9,3–8,7		
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190	160 и ниже 160
			17				170–190		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200	900 и ниже 900
			17				1050–1200		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше 15	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
			17		9–12		12–14		
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше 12	8–9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6
			17		9–10		13–15		

### Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. 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 в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, мужской раздевалки с душевой, женской раздевалки с душевой, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжехранилища.

##### **Спортивный зал**

Компьютер с монитором;  
спортивное табло;  
секундомер;  
гриф для штанги;  
диск обрешиненный;  
министеппер;  
шиповки;  
свисток металлический;  
рюкзак;  
палатка;  
коврики для аэробики;  
коврик спортивные;  
комплект волейбольных, футбольных и баскетбольных мячей;  
набор для футбола;  
кольцо баскетбольное;  
мяч для метания;  
пояс штангиста;  
мяч гимнастический;  
мат гимнастический;  
карманы для в.б.сетки;  
канат для перетягивания;  
канат для лазания;  
комплект для прыжков в высоту;  
конь гимнастический;  
комплект для баскетбола;  
тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;  
козёл гимнастический;  
мостик гимнастический;  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
стойка волейбольные со стаканами и крышками;  
теннисный стол;  
сетка для игры в настольный теннис со стойками;  
гантели;  
форма в.б.;  
шахматы с доской.

##### **Мужская раздевалка с душевой.**

##### **Женская раздевалка с душевой.**

##### **Тренажерный зал**

Беговая дорожка механическая, магнитная, складная;  
беговая дорожка электрическая;  
велотренажер магнитный;  
доска для пресса;  
силовой центр;  
тренажер силовой;  
тренажер «Поднятие коленей, подтягивание, брусья».

## **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

### **Лыжехранилище.**

Комплект лыж, ботинок, палок;

## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. ЭБС Академия. Физическая культура, Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. – 2018. <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/69603/>

#### **Дополнительные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2009
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2009
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2010.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. Пособие для вузов. – М., 2009.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М., 2009.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
3. <http://sportrules.boom.ru/> - Правила различных спортивных игр
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры
5. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	- устное и письменное выполнение индивидуальных практических работ; - решение тестовых заданий; - принятие нормативов.
<b>Знания:</b> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения.	- фронтальная беседа, - устный опрос.

#### 5. Особенности организации учебного процесса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями слуха

5.1. Для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (далее - индивидуальные особенности).

5.2. При организации обучения обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

обучение для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, допускается, если это не создает трудностей для обучающихся;  
обеспечение выпуска печатных или электронных материалов, заменяющих аудиоматериалы и аудиофайлы;  
присутствие в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, понять и оформить задание, общаться с преподавателем);  
пользование необходимыми обучающимся техническими средствами при обучении, выполнении заданий с учетом их индивидуальных особенностей;  
обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях; наличие в одном из помещений, предназначенных для проведения массовых мероприятий, индукционных петель и звукоусиливающей аппаратуры.

5.3. При обучении по дисциплине возможно:

использование помощи сотрудников, прошедших инструктирование или обучение, компетентных в адаптации информации для инвалидов по слуху;  
обеспечение наличия звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;  
объяснение нового материала и проведение практических занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

дублирование необходимой звуковой информации, обучающего материала текстовыми и графическими изображениями, знаками или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера;

предоставление обучающимся права выбора задания для самостоятельной работы;

5.4. При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований:

для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

по их желанию устный ответ при контроле знаний может проводиться в письменной форме.