

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УДГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ  
СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

«УТВЕРЖДАЮ»  
Зам. директора по УМР



Е.Н. Бралгина

«23» марта 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУД.Б.05 Физическая культура**

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых  
месторождений

*(код, наименование специальности)*

Квалификация выпускника

Техник-технолог

*(код, наименование специальности)*

Воткинск 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений», Учебного плана.

Организация разработчик: Филиал ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» в г. Воткинске, кафедра «Информационных и инженерных технологий»

Разработчики:  
Александров И.А., Преподаватель

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Педагогики и Социальных Технологий»  
Протокол № 7 от 14.03.2023 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ /Окулова Л.П./



Программа утверждена на заседании научно-методического совета Филиала ФГБОУ ВО «УдГУ» в г. Воткинске  
Протокол № 3 от 21.03.2023 г.

Председатель научно-методического совета/ Е.Н. Бралгина/  
Программа организуется совместно с организациями-партнерами:  
Муниципальное автономное учреждение Спортивная школа «Знамя»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Воткинский лицей»



Директор МАУ СШ «Знамя»  
МБОУ «МБОУ «Воткинский лицей»

А.Д.Пищиков  
О.В.Стрелкова





## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ОГЛАВЛЕНИЕ .....</b>  | <b>4</b>  |
| 1.1. Область применения программы .....  | 5         |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки<br>специалистов среднего звена: .....   | 5         |
| 1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам<br>освоения учебной дисциплины: .....   | 5         |
| 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы<br>учебной дисциплины (по ФГОС): .....   | 6         |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>7</b>  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....  | 7         |
| <b>2.2. Примерный тематический план и содержание учебной<br/>дисциплины русский язык.....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>12</b> |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению  | 12        |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения.....  | 13        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>  | <b>16</b> |
| <b>5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br/>ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С<br/>ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b> | <b>19</b> |
| <b>6. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>  | <b>20</b> |
| <b>ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>   | <b>20</b> |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 21.02.01 «Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений».

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

## **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

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

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов,

- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | 176         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | 117         |
| в том числе:   |             |
| практические занятия   | 117         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   | 59          |
| в том числе:   |             |
| подготовка к аудиторным занятиям (составление таблиц, построение графиков, написание рефератов, эссе и пр. письменных работ) | 59          |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в первом и втором семестрах   |             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины русский язык

| Наименование разделов и тем     | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)   | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------|--|-------------|------------------|
| 1                               | 2  | 3           | 4                |
| Раздел 1.<br>Практическая часть |  | 117         |                  |
| Тема 1.1.<br>Легкая атлетика    | <p><b>Практические занятия:</b><br/>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> | 25          | 2,3              |



|  |   |    |     |
|--|---|----|-----|
| <b>Тема 1.2.</b><br><b>Гимнастика</b>      | <p>Упражнения на гимнастических снарядах перекладина – подтягивание, подъем переворотом. Брусья выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед. Конь – козел опорные прыжки. Вольные упражнения – кулаки вперед, назад и упражнение на равновесие.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> | 25 | 2,3 |
| <b>Тема 1.3.</b><br><b>Спортивные игры</b> | <p>Волейбол.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты -</p>  | 25 | 2,3 |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол (для юношей).</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> |  |  |
|--|---|--|--|

|   |   |           |            |
|---|---|-----------|------------|
| <p><b>Тема</b>        <b>1.4.</b><br/><b>Виды спорта</b><br/><b>по выбору</b></p> | <p>Ритмическая гимнастика.<br/>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.<br/>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.<br/>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регулицию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.<br/>Элементы единоборства.<br/>Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p> | <p>42</p> | <p>2,3</p> |
|---|---|-----------|------------|

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

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

3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

В соответствии с ФГОС по специальности для реализации дисциплины «Физическая культура» требуется наличие спортивного зала и стадиона. Оборудование спортивного зала перечислено в паспорте спортивного зала. Стадион используется в рамках сетевого взаимодействия с муниципальным бюджетным общеобразовательным учреждением «Воткинский лицей» и муниципальным автономным учреждением спортивная школа «Знамя» для проведения блоков дисциплины «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

Оборудование: "Стол для настольного тенниса 4 шт., Стенка гимнастическая 3,2x1,0м 6 шт., Скамейка гимнастическая (3м.) 6 шт., Мостик приставной, Мостик гимнастический подкидной, Козел гимнастический переменной высоты Канат для перетягивания 10м.

Канат для лазания 5м. диаметр 5

Лыжи беговые 65 шт. Ботинки лыжные 75 шт. Шкаф раздевальный 2-х секционный ШПК 22-600 6 шт. Стол туристич. HOLIDAY (4 стула ) P-7007 2 шт. Мячи Баскетбольные 22 шт., мячи волейбольные 18 шт., мини ворота футбольные 2 шт. щиты баскетбольные 6 шт., сетка для волейбола 2 шт., ракетки для большого тенниса 4 шт., ракетки для настольного тенниса 6 шт., скакалки гимнастические 15 шт. ракетки для бадминтона 4 шт., сетка для бадминтона 1 шт. мячи футбольные 8 шт., мячи мецебол 3 шт., спортивная форма для баскетбола 10 шт. спортивная форма для волейбола 10 шт. защитные наколенники для волейбола 10шт. форма вратарская 1 комплект. секундомеры 2 шт."

борцовские маты, мячи, скакалки, гимнастические палки

"Скамья Скотта Powerline

Римский стул Powerline

Шкаф раздевальный ШПК 22/600(1800x600x500мм) 2 шт.

Шкаф раздевальный 9 шт.  
Беговая дорожка OXYGEN FITNESS LAGUNA II ML  
Беговая дорожка магн. ""RUNNER""  
Беговая дорожка электрич. WINNER BRAVA  
Беговая дорожка электрическая Smarta Motorized Treadmill  
Велотренажер ""Pro Trac""  
Гантель прорезиненная 16 кг.  
Гантель прорезиненная 16 кг.  
Гантель прорезиненная 16 кг.  
Гриф проф. 1,8м d50  
Гриф проф. 2,2м d50  
Мешок боксерский PROFI h=1.2м  
Министеппер  
Силовой комплекс WINNER OLYMPIAN  
Силовой тренажер ""ARNOLD""  
Скамья для прессы Leco-IT PRO  
Скамья под штангу ПРО\*  
Скамья универсальная ""Legacy""  
Станок-профиль SWIX из стали, две части, вес 3,5кг  
Стопперу с рукояткой ""Stingrey"" ST-7707  
Стойка для штанги ""Rack-01""  
Стойка под штангу Leco PRO  
Стол для настольного тенниса (1/тренаж.)  
Штанга в сборе 80 кг.  
Эллиптический тренажер WINNER BERMUDA  
Спортивный комплекс МК-29 (турники брусья), уличные тренажеры 10 шт., беговая дорожка с резиновым покрытием 100 м., беговая дорожка с грунтовым покрытием 270 м, Баскетбольная площадка с резиновым покрытием 25x15 м., футбольное поле 45x90м., волейбольная площадка 9x18м.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

### Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учеб. пособие для ссузов рек. ФГАУ "ФИРО" / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015.
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>
4. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Электронный ресурс] / О.Б. Лапшин. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2018. — 256 с. — 978-5-906132-20-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74305.html>
5. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Ф. Межман. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный

университет телекоммуникаций и информатики, 2017. — 335 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75390.html>

6. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>
7. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>
8. Физическая культура : учеб. для сред.проф.образования рек.ФГАУ "ФИРО" / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич [и др.]. - 14-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014.

#### **Справочная литература, методические пособия**

1. Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>
2. Горбачева, О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>
3. Методические указания по учебной дисциплине Физическая культура: для студентов всех специальностей СПО / Минобрнауки РФ, филиал ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет" в г. Воткинске ; сост. В.И.Буранов. - Воткинск, 2015.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
5. <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/11314>.  
Волейбол : терминологический словарь / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет", Фак. физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики спорт. тренировки и спорт. дисциплин ; сост. Ю. А. Мельников. - Ижевск : [Удмуртский университет], 2013.

Электронно-библиотечные системы:

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (УдНОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Юрайт» (<https://www.biblio-online.ru/>)
4. ЭБС «IPR Books» (<http://www.iprbookshop.ru/>)

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

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как



конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контрольная работа предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

Зачёт. Зачет проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

| <p align="center"><b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>   | <p align="center"><b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов<br/>обучения</b></p> |
|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной</li> </ul> | <p>Контрольные тесты<br/>Контрольные упражнения</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul> |   |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- способы контроля и оценки</li> </ul>   | <p>Контрольные тесты<br/>Контрольные упражнения</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> |  |
|--|--|

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий)

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

- Для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации и др.)
- Для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста и картинки (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических

особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку.

## **6. КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

Смотреть Приложение 1.