


Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Нурлатский аграрный техникум»

Согласовано

Утверждаю

Заместитель директора по ТО

Директор ГАПОУ «НАТ»

  
И.А.Еремеева

  
А.А.Граф

« 13 » 05 2024 г

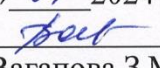
« 13 » 05 2024 г.

**Адаптированная программа учебной дисциплины**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по адаптированной программе профессионального обучения  
для лиц с ограниченными возможностями здоровья  
(нарушение интеллекта)

**по профессии 18103 Садовник**

Рассмотрена на заседании  
Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 8 от « 08 » 04 2024 г.  
Председатель ПЦК   
Вагапова З.М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями интеллекта – это программа для обучения студентов с нарушениями интеллекта, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана на основе комплекта учебной документации для профессиональной подготовки рабочих по профессии 18103 «Садовник» из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, допущенными Министерством образования Российской Федерации в качестве примерной учебно-программной документации для профессиональной подготовки рабочих. Протокол № 6 от «25» МАЯ 2004Г.

Цель реализации адаптивной программы по физической культуре для обучающихся с нарушением интеллекта направлена на формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. п.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. п.

## **1.2. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Адаптивная физическая культура проводится в форме коллективных занятий. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ОВЗ к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерной особенностью детей с ОВЗ является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением ЦНС различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и задания, что требует дополнительного внимания преподавателя как при организации учебной работы, так и при спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Занятия направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, при таком состоянии учащихся количество часов занятий составляет 2 часа в неделю для формирования необходимых навыков.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

**1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в адаптированный цикл.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура» в рамках адаптированной образовательной программы обеспечивает студентами следующих результатов:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

**У1.** Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры

**У2.** Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**У3.** Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**У4.** Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**У5.** Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программой

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

**З1.** Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**32.**Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**33.**Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Личностных результатов программы воспитания:**

**ЛР 9.** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 10.** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР 12.** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

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

учебной нагрузки обучающегося 164 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 164 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 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>Учебная нагрузка (всего)</b>	164
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	164
в том числе:	
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	158
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	Не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	Не предусмотрено
в том числе:	
<b>Консультации</b>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: физическая культура как часть общечеловеческой культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1   Значение физической культуры в жизни человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	1
	2   Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1
	3   Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	1
<b>Раздел 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	1. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств быстроты и ловкости.	2	2
	2. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств выносливости и силы.	2	2
	3. Круговая тренировка ОФП	2	2
	4. Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.	2	2
	5. Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.	2	2
	6. Основные виды передвижения.	2	2
	7. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия.	2	2
	8. Профилактика и коррекция нарушений осанки	2	2
	9. Комплекс упражнений на укрепление различных групп мышц	2	2
	10. Подвижные игры на развитие физических качеств	2	2
11. Сдача нормативов: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища с положения лежа на спине	2	2	
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	
	12. Техника метания малого мяча.	2	2

	13. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	2	2
	14. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.	2	2
	15. Метание малого мяча на дальность.	2	2
	16. Метание малого мяча на заданное расстояние.	2	2
	17. Подвижные игры и игры-эстафеты с элементами метания.	2	2
	18. Повторение техники выполнения высокого и низкого старта	2	2
	19. Повторение техники выполнения приема и передачи эстафетной палочки	2	2
	20. Повторение техники выполнения бега на короткие и средние дистанции	2	2
	Повторение техники выполнения прыжка в длину с места и разбега	2	2
	Повторение техники выполнения метания гранаты	2	2
	Контрольный норматив: бег на 100м, 500-1000м, метание гранаты	2	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	
	13. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	2
	14. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	2	2
	15. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	2	2
	16. Развитие координационных способностей.	2	2
	Повторение строевых приемов	2	2
	Повторение разновидностей ходьбы и бега	2	2
	Повторение выполнений комплексов ОРУ	2	2
	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие	2	2
	Повторение техники выполнения шага «польки»	2	2
	Совершенствование выполнения комбинации шага «польки» в стойку «ласточка»	2	2
	17. ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами.	2	2
	18. ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).	2	2
	19. ОРУ с гантелями. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	2
	20. ОРУ у гимнастической стенки. Упражнения для мышц нижних конечностей.	2	2
	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
Повторение техники строевых приемов с лыжами и на лыжах		2	2
Закрепление техники выполнения бесшажного хода		2	2
Закрепление техники выполнения подъемов в гору		2	2
Закрепление техники выполнения спусков и торможения		2	2
Закрепление техники выполнения одношажного хода		2	2



	Закрепление техники выполнения попеременно двушажного хода	2	2
	Эстафета на лыжах «Биатлон»	2	2
	Подвижные игры «Догонялки на лыжах»	2	2
<b>Раздел 5. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	Повторение техники выполнения прямой нижней подачи	2	2
	Повторение техники выполнения прямой верхней подачи	2	2
	Повторение стоек и технике передвижения	2	2
	Повторение техники приема и передачи мяча с веру двумя руками	2	2
	Повторение техники приема и передачи мяча с низу двумя руками	2	2
	Повторение техники нападающего удара, блокирования	2	2
	Выполнение нападающего удара по зонам	2	2
	Повторение технике приема мяча в падении	2	2
	Упражнения с волейбольными мячами	2	2
	Игра по упрощенным правилам волейбола	2	2
	<b>Раздел 6. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
Повторение техники выполнения ведения мяча		2	2
Повторение техники выполнения ловли и передачи мяча		2	2
Повторение техники выполнения скрытой передачи		2	2
Повторение техники выполнения штрафного броска		2	2
Повторение техники выполнения броска в корзину с двух шагов		2	2
Упражнения на закрепление тактики игры в защите и нападении		2	2
Упражнения с баскетбольными мячами		2	2
Игра по упрощенным правилам баскетбола		2	2
<b>Раздел 7. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	Повторение техник выполнения ведения мяча, обведение препятствий	2	2
	Повторение техник выполнения ударов по мячу различными способами	2	2
	Закрепление тактических действий игры в защите	2	2
	Закрепление тактических действий игры в нападении	2	2
	Повторение техники игры вратаря	2	2
	Эстафета на совершенствование пройденных элементов	2	2
	Упражнения с футбольными мячами	2	2
	Игра по упрощенным правилам футбола	2	2

<b>Раздел 8. Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Игра с мячами: пионербол	2	2
	Игра с мячами: квадратас	2	2
	Игра с мячами: два мяча	2	2
	Игра с мячами: снайпер	2	2
	Эстафеты с мячами	2	2
	Эстафеты с различными спортивными снарядами.	2	2
	Подвижные игры на развитие физических качеств	2	2
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>42</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

#### **Лыжный спорт**

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

#### **Спортивные игры**

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

#### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы обеспечения библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательный и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **Список используемой литературы**

##### **Печатные издания**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2020 – 236 с.
2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2021. – 316 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2019. – 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2019. – 148 с.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2021. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

##### **Дополнительные источники**

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2018. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>

2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2019. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2020 – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2022 [ЗНБ УрФУ].

5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2021. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>  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.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью  
14/01/2010  
Секретарь учебной части *Г.А.Мухоморова* листы  
Г.А.Мухоморова

