

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение  
«Кунгурский техникум-интернат»  
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00 Физическая культура

46.01.02 Архивариус

## СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
предметно-цикловой комиссии  
общегуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин

« 29 » августа 2022 г. № 2

## УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_  
Н.Л.Мелкова

« 29 » августа 2022 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 *Физическая культура* разработана на основе:

- ФГОС СПО по профессии 034700.02 Архивариус (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 654);
- Примерной программы ОУД физическая культура для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано ФГАУ "ФИРО" в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования - Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., рег. номер рецензии 376 от 23 июля 2015 г. ФГАУ "ФИРО");
- Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного Министерством науки и образования от 20.04.2015 № 06-830;
- учебного плана группы, утвержденного директором ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России, от 28.06.2022.

**Организация-разработчик:** ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

**Разработчик:** Пешкова Вера Александровна, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                     |    |
|----|-----------------------------------------------------|----|
| 1. | Паспорт адаптированной рабочей программы дисциплины | 3  |
| 2. | Структура и содержание дисциплины                   | 5  |
| 3. | Условия реализации дисциплины                       | 11 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины   | 13 |

# 1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа дисциплины является частью рабочей ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.02 Архивариус.

Квалификация выпускника – архивариус.

Адаптированная рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтверждённые нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в обязательную часть общепрофессионального учебного цикла.

Общепрофессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин обязательной части ФГОС СПО по профессии 46.01.02 Архивариус. Предшествующими дисциплинами являются ОУД.05 Физическая культура, ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности. Знания и умения, полученные при изучении дисциплины ФК.00 Физическая культура, могут применяться в профессиональной деятельности, личном здоровом образе жизни.

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

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

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

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**Коды и формулировка формируемых общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):**

|      |                                                                                                                                           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность. |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.                                                 |

|      |                                                                                                     |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.      |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. |

***Перечень формируемых личностных результатов программы воспитания Учреждения (далее ЛРв):***

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛРв 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.                                                                                   |
| ЛРв 10 | Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ЛРв 14 | Готовый, соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость. |

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **124 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **62 часа**;

самостоятельной работы обучающегося **62 часа**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 Физическая культура

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

Содержание адаптированной программы дисциплины разрабатывается с учетом требований профессионального стандарта и соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

| Вид учебной работы                                                 | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>124</b>  |
| <b>Обязательная аудиторская учебная нагрузка (всего)</b>           |             |
| В том числе * :                                                    |             |
| практические занятия, из них:                                      | 62          |
| <i>дифференцированный зачет</i>                                    | 4           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 | <b>62</b>   |
| в том числе ** :                                                   |             |
| внеаудиторная самостоятельная работа                               | 62          |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b> |             |

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

| <i>Наименование<br/>разделов и тем</i>                          | <i>Содержание учебного материала и практические занятия,<br/>самостоятельная работа обучающегося</i>                                                                                                                                                                                             | <i>Объем часов</i> | <i>Осваиваемые<br/>элементы<br/>компетенций и<br/>личностные<br/>результаты</i> |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>                                                        | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>3</b>           | <b>4</b>                                                                        |
| Введение                                                        | <b>Практическое занятие № 1</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 2                  | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 1-6                                                           |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b><br>Написание реферата по теме «ЗОЖ».                                                                                                                                                                                                                               | 2                  |                                                                                 |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>12</b>          |                                                                                 |
| Тема 1.1.<br>Техника бега на<br>короткие и средние<br>дистанции | <b>Практическое занятие № 2</b><br>Техника бега на короткие и средние дистанции.                                                                                                                                                                                                                 | 2                  | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 1-6                                                           |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 3</b><br>Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.                                                                                                                                                                                                            | 2                  |                                                                                 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b><br>Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.                                                                                                                                                                                                           | 2                  |                                                                                 |
| Тема 1.2.<br>Техника прыжка в<br>длину с разбега                | <b>Практическое занятие № 4</b><br>Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивание от планки, приземлении.                                                                                                             | 2                  | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 1-6                                                           |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b><br>Посещение спортивных секций по легкой атлетике; написание рефератов на тему «Легкая атлетика».                                                                                                                                                                  | 4                  |                                                                                 |

| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>18</b> |                           |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| Тема 2.1.<br>Строевые упражнения               | <b>Практическое занятие № 5</b><br>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте.<br>Условные обозначения гимнастического зала.                                                                                                                                  | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 1-6     |
|                                                | <b>Самостоятельная работа</b><br>Написание реферата по теме «Гимнастика».                                                                                                                                                                                        | 2         |                           |
| Тема 2.2.<br>Общеразвивающие упражнения        | <b>Практическое занятие № 6</b><br>Техника «Общеразвивающих упражнений».<br>Раздельный способ проведения ОРУ.<br>Основные и промежуточные положения прямых рук.                                                                                                  | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 1-6     |
| Тема 2.3.<br>Техника акробатических упражнений | <b>Практическое занятие № 7</b><br>Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.                                                                                             | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 1-6     |
|                                                | <b>Практическое занятие № 8</b><br>Совершенствование техники акробатических Упражнений.                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 1-6     |
|                                                | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.                                                                                                                       | 8         |                           |
| <b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>16</b> |                           |
| Тема 3.1<br>Техника передвижения на лыжах      | <b>Практическое занятие № 9</b><br>Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим коньковым стилями.<br>Изучение техники попеременного двухшажного хода.<br>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,10,14 |
| Тема 3.2<br>Техника горнолыжной подготовки     | <b>Практическое занятие № 10</b><br>Техника спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренное торможение.                                                                                                                                           | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,10,14 |
|                                                | <b>Практическое занятие № 11</b><br>Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом и полу – плугом, экстренного торможения.                                                                                                                        | 2         |                           |

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                           |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 12</b><br>Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом, экстренного торможения. Практическое занятие:<br>Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции. | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,10,14 |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b><br>- посещение спортивной секции по лыжной подготовке;<br>- участие в соревнованиях по лыжам;<br>- написание реферата по теме «Лыжная подготовка».                                                                       | 8         |                           |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>32</b> |                           |
| Тема 4.1.<br>Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками | <b>Практическое занятие № 13</b><br>Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.                                                                                                                                                                | 2         | ОК 2,3, 6,7<br>ЛРв 9, 14  |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b><br>Посещение спортивной секции по волейболу.                                                                                                                                                                             | 4         |                           |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 14</b><br>Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.                                                                                                                                                | 2         |                           |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 15</b><br>Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.                                                                                                                                                       | 2         |                           |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 16</b><br>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.<br>Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.                                                                                        | 1<br>1    |                           |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 17</b><br>Дифференцированный зачет.                                                                                                                                                                                          | 2         |                           |
|                                                                 | <b>Практическое занятие № 18</b><br>Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.                                                                                                                                               | 2         |                           |
|                                                                 | <b>Самостоятельная работа</b><br>Участие в соревнованиях по волейболу                                                                                                                                                                                  | 4         |                           |
| Тема 4.3<br>Техника верхней и нижней подачи мяча                | <b>Практическое занятие № 19</b><br>Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.                                                                                     | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,14    |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                  |           |                        |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
| Тема 4.4.<br>Двусторонняя игра.               | <b>Практическое занятие № 20</b><br>Ознакомление с техникой двусторонней игры. Двусторонняя игра.                                                                                                                | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,14 |
|                                               | <b>Самостоятельная работа</b><br>Изучение всех правил по волейболу.<br>Судейство соревнований по волейболу.                                                                                                      | 8         |                        |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</b>   |                                                                                                                                                                                                                  | <b>20</b> |                        |
| Тема 5.1.<br>Техника ведения и передачи мяча. | <b>Практическое занятие № 21</b><br>Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,14 |
| Тема 5.2.<br>Комбинационные действия          | <b>Практическое занятие № 22</b><br>Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.                                                           | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,14 |
|                                               | <b>Практическое занятие № 23</b><br>Ознакомление и изучение с правильностью выполнения штрафных бросков.<br>Изучение правил двусторонней игры.                                                                   | 2         |                        |
|                                               | <b>Практическое занятие № 24</b><br>Совершенствование штрафных бросков.                                                                                                                                          | 2         |                        |
|                                               | <b>Практическое занятие № 25</b><br>Двусторонняя игра.                                                                                                                                                           | 2         |                        |
|                                               | <b>Самостоятельная работа</b><br>Участие в соревнованиях по баскетболу; судейство соревнований по баскетболу.                                                                                                    | 10        |                        |
| <b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>  |                                                                                                                                                                                                                  | <b>22</b> |                        |
| Тема 6.1<br>Общая физическая подготовка       | <b>Практическое занятие № 26</b><br>Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.                                          | 2         | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,14 |

|                                                              |                                                                                                                                                                                            |            |                        |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|
|                                                              | <b>Практическое занятие № 27</b><br>Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. | 2          |                        |
|                                                              | <b>Самостоятельная работа</b><br>Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».                                                                                                 | 2          |                        |
|                                                              | <b>Практическое занятие № 28</b><br>Совершенствование техник выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.   | 2          |                        |
| Тема 6.2<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Практическое занятие № 29</b><br>Воспитание физических качеств и двигательных способностей.                                                                                             | 2          | ОК 2,3,6,7<br>ЛРв 9,14 |
|                                                              | <b>Практическое занятие № 30</b><br>Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.                                             | 2          |                        |
|                                                              | <b>Самостоятельная работа</b><br>Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.                                                 | 8          |                        |
|                                                              | <b>Практическое занятие № 31</b><br>Дифференцированный зачёт.                                                                                                                              | 2          |                        |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                |                                                                                                                                                                                            | <b>124</b> |                        |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным оборудованием и спортивным инвентарём по видам спорта:

- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамьи;
- шведская стенка;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы для настольного тенниса, ракетки, шарики;
- тренажеры для проработки различных групп мышц (гантели, беговая дорожка, многофункциональные тренажеры, велотренажер, скамья для жима лежа и сидя, грифы, блины);
- защитные сетки на стены;
- мелкий спортивный инвентарь (обручи, гимнастические скакалки, гимнастические коврики, диски здоровья, эстафетные палки, кубики для челночного бега).

#### **3.2. Педагогические технологии обучения**

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: интерактивная учебная лекция, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, просмотр и обсуждение видеофильмов, проблемное обучение, игровые технологии, технология дифференцированного-физкультурного образования.

Реализация учебной дисциплины осуществляется очно. В случае необходимости возможен переход на электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), которое предполагает, как самостоятельное прохождение материала обучающимися, так и с помощью методического сопровождения преподавателя: просмотр видеолекций, видеороликов, художественных и документальных фильмов по теме занятия, изучение документов с лекциями преподавателя в программах Word или PowerPoint, повторение комплексов физических упражнений. Общение преподавателя и студентов в таком случае осуществляется через беседу и обмен личными сообщениями в ВК, звонки по Skype, телефону, в Viber, WhatsApp, Telegram, через вебинарные комнаты разных приложений.

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник / В.И. Лях. - М.:Просвещение, 2019 г. - 237 с.

#### Дополнительная литература:

1. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

#### *Электронные образовательные ресурсы:*

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
2. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст:электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/448769.4>.
4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО /В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем следующими формами и методами: устный опрос, тестирование, выполнение всех практических работ, проверка выполненных самостоятельных внеаудиторных работ, сдача нормативов и норм ГТО.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - тестирование. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета в виде тестирования с учетом выполненных все практических работ и сдача нормативов. При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету.

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, экспертной оценки выполнения утренней гигиенической гимнастики, техники самомассажа, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, экспертной оценки выполнения комплекса упражнений для зрительного анализатора, выполнения комплекса упражнений для осанки, дыхательной гимнастики специальных упражнений по профессии, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| <b><i>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</i></b>                                                                                                                                       | <b><i>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</i></b>                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>          | <p>Экспертная оценка выполнения комплекса специальных упражнений по профессии, сдача норм ГТО.</p> |
| <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> </ul> | <p>Устный и письменный контроль по разделам, выполнение практических и самостоятельных работ.</p>  |