

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

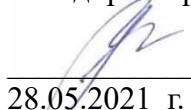
**38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)**

базовая подготовка

**Краснодар, 2021**

**СОГЛАСОВАНО**

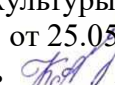
Зам. директора по КОД и МР

 / Т.В. Першакова  
28.05.2021 г.

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол №6 от 28.05.2021 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании УМО  
Физической культуры  
Протокол №5 от 25.05.2021 г.  
Председатель  / А.Г. Королева



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО Кубанский ИПО»

О.Л. Шутов  
Приказ №53-О от 28.05.2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы (приказ Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. №65, зарегистрированного Министерством Юстиции России от 26.02.2018 №50134), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление, с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление от 30.12.2018 г.

**Организация - разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО»

**Разработчик:**

Д.А. Перфильев, преподаватель  
АНПОО «Кубанский ИПО»

**Рецензенты:**

1. Королева А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»  
Квалификация по диплому: тренер-преподаватель

2. Краснослободский Ю.Н., преподаватель ГБПОУ КК КМСК  
Квалификация по диплому: преподаватель физической культуры. Тренер

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 8</b> <b>ЛР 7</b> <b>ЛР 9</b> <b>ЛР 10</b> <b>ЛР-СОП-1</b> <b>ЛР-СОП-2</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)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**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-СОП-1** Способный реализовывать условия и принципы духовно - нравственного воспитания на основе базовых национальных и региональных ценностей, приоритетов АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»

**ЛР-СОП-2** Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>В форме практической подготовки</b>	-
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	146
самостоятельная работа	14
промежуточная аттестация: зачет	
промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

## Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Объем образовательной программы учебной дисциплины	В т.ч. в форме ПП	Самост. работа студента (час)	Объем работы обучающихся		
				Всего	Теоретическое обучение	Практическое обучение
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	44		6	38	2	36
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	34		4	30	-	30
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	34		2	32	-	32
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	20		2	18	-	18
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	20		-	20	-	20
Зачет	6		-	6	-	6
Дифференцированный зачет	2		-	2	-	2
Всего по дисциплине	160		14	146	2	144

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Тема 1.</b> Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<b>44</b>	<b>ОК8.</b> <b>ЛР 7</b> <b>ЛР 9</b> <b>ЛР 10</b>  <b>ЛР-СОП-1</b> <b>ЛР-СОП-2</b>
	<b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях.	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>36</b>	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	<b>2</b>	
	2. Основы здорового образа жизни студента	<b>2</b>	
	3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	<b>2</b>	
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	<b>2</b>	
	5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	<b>2</b>	
	6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	<b>2</b>	
	7. Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	<b>2</b>	
	8. Обучение упражнениям на гибкость	<b>2</b>	
	9. Выполнение упражнений на гибкость	<b>2</b>	
	10. Обучение упражнениям на формирование осанки	<b>2</b>	
	11. Выполнение упражнений на формирование осанки	<b>2</b>	
	12. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	<b>2</b>	
	13. Выполнение упражнений на развитие мышц спины	<b>2</b>	
	14. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	<b>2</b>	
15. Выполнение упражнений на развитие мышц рук	<b>2</b>		
16. Упражнения для развития мелкой моторики рук	<b>2</b>		

	17.	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	
	18.	Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	Физические упражнения для коррекции прыжков.		2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.		2	
	Упражнения для развития выносливости		2	
<b>Тема 2.</b> Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>34</b>	<b>ОК8.</b> <b>ЛР 7</b> <b>ЛР 9</b> <b>ЛР 10</b>  <b>ЛР-СОП-1</b> <b>ЛР-СОП-2</b>
	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>30</b>	
	19.	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	20.	ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	
	21.	ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие)	2	
	22.	ОРУ при заболеваниях органов зрения	2	
	23.	ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата	2	
	24.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	25.	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге.	2	
	26.	Выполнение упражнений со скакалкой и обручем	2	
	27.	ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	2	
	28.	ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки.	2	
	29.	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
	30.	Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление.	2	
	31.	Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких	2	
	32.	Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие	2	
	33.	Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений	2	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		<b>4</b>	
ОРУ при плоскостопии		2		
ОРУ при нарушении осанки (сколиоз)		2		
<b>Тема 3.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>34</b>	<b>ОК8.</b> <b>ЛР 7</b> <b>ЛР 9</b> <b>ЛР 10</b>
Основы терренкура и легкой атлетики Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики				



оздоровительной тренировке	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>32</b>	ЛР-СОП-1 ЛР-СОП-2
	34.	Техника ходьбы.	2	
	35.	Строевые упражнения, перестроения в движении.	2	
	36.	Упражнения для развития координации.	2	
	37.	Обучение технике спортивной ходьбы.	2	
	38.	Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги.	2	
	39.	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	40.	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе.	2	
	41.	ОРУ. Бег. Значение темпа и ритма при беге.	2	
	42.	ОРУ. Упражнения для коррекции бега.	2	
	43.	ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2	
	44.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	2	
	45.	ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту	2	
	46.	Изучение техники скандинавской ходьбы	2	
	47.	ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.	2	
	48.	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	49.	Подготовительные упражнения для метания.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		<b>2</b>	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины.		2	
<b>Тема 4.</b> Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	ОК8. ЛР 7 ЛР 9 ЛР 10  ЛР-СОП-1 ЛР-СОП-2
	Основы подвижных и спортивных игр			
	Техника упражнений в подвижных и спортивных играх			
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>18</b>	
	50.	Правила подвижных и спортивных игр	2	
	51.	ОРУ закрепить правила и требования безопасности поведения в спортивном зале при проведении подвижных игр	2	
	52.	ОРУ правила игры в мини-футбол. Тренировочная игра	2	
	53.	ОРУ правила игры в волейбол. Тренировочная игра	2	
	54.	Техника и тактика игровых действий	2	
	55.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	56.	Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.	2	
	57.	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
	58.	Футбол. Обучение техническим приемам.	2	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>		<b>2</b>	
Изучение тактических действий в нападении и защите при игре в волейбол		2		

<b>Тема 5.</b> Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>ОК8.</b> <b>ЛР 7</b> <b>ЛР 9</b> <b>ЛР 10</b>  <b>ЛР-СОП-1</b> <b>ЛР-СОП-2</b>
	Основы спортивной ходьбы		
	Техника способов спортивной ходьбы		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	59. Основные приемы спортивной ходьбы.	2	
	60. Изучение техники видов опор: одиночная, двойная опора. Перенос маховой ноги	2	
	61. Изучение техники постановки стопы при занятиях спортивной ходьбой	2	
	62. ОРУ круговая тренировка	2	
	63. Техника спортивной ходьбы	8	
	64. ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
65. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	2		
66. Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза.	2		
67. Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.	2		
68. ОРУ Совершенствование техники спортивной ходьбы	2		
<b>Зачеты</b>		<b>6</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Обязательные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>

4. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248>.

##### Дополнительные источники

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

7. Теория и методика физического воспитания и спорта. (СПО). Учебник: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 366 с. - URL: <http://www.book.ru/>

8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452949>

9. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

10. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455330>

11. Икитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

12. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 137 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13378-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/458711>

13. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

14. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

15. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

16. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

17. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 179 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11733-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/456724>

#### **Нормативно-правовые акты:**

18. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

#### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «интернет»**

19. Журнал "Теория и практика физической культуры". <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

20. Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

21. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>

22. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru/>

23. <http://sports-info.ru/> - Спортивный информационный портал «SportNews»

24. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. <http://sport.minstm.gov.ru>

25. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. <http://www.mosssport.ru>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

	<p>упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
<b>Личностные результаты</b>		
<p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>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.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР-10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> <p>ЛР-СОП-1 Способный реализовывать условия и принципы духовно - нравственного воспитания на основе базовых национальных и региональных ценностей, приоритетов АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»</p> <p>ЛР-СОП-2 Демонстрирующий приверженность АНПОО «Кубанский институт профессионального образования»</p>	<p>Участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;</p> <p>Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p> <p>Конструктивное взаимодействие в учебном коллективе</p>	<p>Педагогическое наблюдение опрос</p>