

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шугов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.06.2026 15:21:40
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

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

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

**46.02.01 ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ И
АРХИВОВЕДЕНИЕ**

Краснодар, 2026

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и УМР

_____/ Т.В. Першакова
28.05.2026 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №38-О от 28.05.2026 г.**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом

Протокол №6 от 28.05.2026 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО

«Физическая культура»

Протокол №5 от 15.05.2026 г.

Председатель _____ /А.Г. Перфильева

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение (Приказ Министерства просвещения РФ от 26.08.2022 г. № 778, зарегистрирован в Минюсте России 30.09.2022 г. № 70318), в соответствии с примерной рабочей программой учебной дисциплины «СГ.ХХ. Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №19 от «23» июля 2024 года), с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 46.00.00 История и археология.

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

Перфильева А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	14

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	<ul style="list-style-type: none">– основы здорового образа жизни;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	132
<i>в том числе вариативная часть</i>	<i>10</i>
- теоретическое обучение	4
- практические занятия	128
в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты	8
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание	128
- самостоятельная работа	-
- промежуточная аттестация	8
в том числе:	
дифференцированный зачет, зачеты	

Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	в т.ч. в форме профессионально-ориентированного содержания	теоретич. обучение	практич (семинар.) занятия
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	28	26	2	26
Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	28	26	2	26
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	32	30	2	30
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	32	30	2	30
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	26	26	-	26
Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	26	26	-	26
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	18	18	-	18
Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	18	18	-	18
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	20	20	-	20
Тема 5.1. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	20	20	-	20
Зачёт	6	6	-	6
Дифференцированный зачёт	2	2	-	2
Всего по дисциплине	132	128	4	128

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 и личностных результатов, сформированию которых способствует элемент программы	Отформатированная таблица
1	2	3	4	
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		28	ОК 04	
Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала 1. 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. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 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. В том числе, практических занятий	28 2 26	ОК 08	
	ПЗ №1 Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2		
	ПЗ №2 Основы здорового образа жизни студента.	2		
	ПЗ №3 Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2		
	ПЗ №4 Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2		
	ПЗ №5 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2		
	ПЗ №6 Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		
	ПЗ №7 Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		
	ПЗ №8 Обучение упражнениям на гибкость. Выполнение упражнений на гибкость	2		
	ПЗ №9 Обучение упражнениям на формирование осанки. Выполнение упражнений на формирование осанки	2		
	ПЗ №10 Обучение упражнениям на развитие мышц спины. Выполнение упражнений на развитие мышц спины	2		
	ПЗ №11 Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Выполнение упражнений на развитие мышц рук	2		
	ПЗ №12 Упражнения для развития мелкой моторики рук	2		

	ПЗ №13	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			32	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1	Содержание учебного материала		32	
Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	2. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		2	
	В том числе, практических занятий		30	
	ПЗ №14	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	ПЗ №15	ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	
	ПЗ №16	ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие)	2	
	ПЗ №17	ОРУ при заболеваниях органов зрения.	2	
	ПЗ №18	ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата.	2	
	ПЗ №19	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	ПЗ №20	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге.	2	
	ПЗ №21	Выполнение упражнений со скакалкой и обручем.		
	ПЗ №22	ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	2	
	ПЗ №23	ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки.	2	
	ПЗ №24	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
	ПЗ №25	Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление.	2	
	ПЗ №26	Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких	2	
ПЗ №27	Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие.	2		
ПЗ №28	Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений	2		
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке			26	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1	Содержание учебного материала		26	
Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	В том числе, практических занятий		26	
	ПЗ №29	Техника ходьбы. Строевые упражнения, перестроения в движении.	2	
	ПЗ №30	Упражнения для развития координации.	2	
	ПЗ №31	Обучение технике спортивной ходьбы.	2	
	ПЗ №32	Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Техника легкоатлетических упражнений.	2	
	ПЗ №33	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Бег. Значение темпа и ритма при беге.	2	
	ПЗ №34	ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге.	2	

	ПЗ №35	Упражнения для коррекции бега.	2	
	ПЗ №36	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	
	ПЗ №37	ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту.	2	
	ПЗ №38	Изучение техники скандинавской ходьбы.	2	
	ПЗ №39	ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.	2	
	ПЗ №40	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	
	ПЗ №41	Подготовительные упражнения для метания.	2	
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.			18	ОК 04 ОК 08
Тема 4.1 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		18	
	В том числе, практических занятий		18	
	ПЗ №42	Правила подвижных и спортивных игр	2	
	ПЗ №43	ОРУ закрепить правила и требования безопасности поведения в спортивном зале при проведении подвижных игр	2	
	ПЗ №44	ОРУ правила игры в мини-футбол. Тренировочная игра	2	
	ПЗ №45	ОРУ правила игры в волейбол. Тренировочная игра	2	
	ПЗ №46	Техника и тактика игровых действий	2	
	ПЗ №47	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	ПЗ №48	Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.	2	
	ПЗ №49	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	
ПЗ №50	Футбол. Обучение техническим приемам.	2		
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке.			20	ОК 04 ОК 08
Тема 5.1 Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		20	
	В том числе, практических занятий		20	
	ПЗ №51	Основные приемы спортивной ходьбы.	2	
	ПЗ №52	Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы.	2	
	ПЗ №53	Изучение техники видов опор: одиночная, двойная опора. Перенос маховой ноги	2	
	ПЗ №54	Изучение техники постановки стопы при занятиях спортивной ходьбой.	2	
	ПЗ №55	ОРУ круговая тренировка	2	
	ПЗ №56	Техника спортивной ходьбы. ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	ПЗ №57	ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	ПЗ №58	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	2	
ПЗ №59	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза.	2		
ПЗ №60	Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.	2		
Зачеты (ПЗ №61, 62, 63)			6	
Дифференцированный зачет (ПЗ №64)			2	
Всего:			132	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

- раздевалки (2 шт.)
- душевые комнаты (10 шт.)
- секундомеры (7 шт)
- свистки (7 шт),
- жилетки игровые (20 шт)
- сетка для хранения мячей (7 шт)
- конус игровой (1 шт)
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт)
- аптечка медицинская (1 шт)
- сетка заградительная (1 шт)
- табло игровое (перекидное) (1 шт)
- пульсометр (1 шт.)
- шагомер электронный (1 шт.)
- комплект динамометров ручных (1 шт.)
- тонометр автоматический (1 шт.)
- весы (1 шт.)

Гимнастика:

- стенка гимнастическая (2 шт)
- бревно гимнастическое (1 шт.)
- козел гимнастический (1 шт.)
- конь гимнастический (1 шт.)
- брусья гимнастические разновысокие (1 шт.)
- брусья гимнастические параллельные (1 шт.)
- скамейка гимнастическая (8 шт)
- комплект матов гимнастических (42 шт)
- канат для перетягивания 5 м. (1 шт)
- канат для лазанья с механизмом крепления (1 шт.)
- коврик гимнастический (10 шт)
- обруч гимнастический (20 шт)
- скакалка гимнастическая (100 шт)
- гимнастические резинки (10 шт)
- набивные мячи (3, 5, 7 кг) (25 шт)
- перекладина навесная универсальная (2 шт)
- комплект гантелей обрезиненных (8 шт.)
- скамья атлетическая наклонная (2 шт.)
- сетка для переноса малых мячей (1 шт.)

Атлетические единоборства:

- покрытие для борцовского ковра (1 шт.)
- маты борцовские (1 шт.)
- комплект формы борцовской (15 шт.)

Футбол:

- мяч футбольный № 4 массовый (1 шт.)
- ворота для мини-футбола (2 шт.)
- сетка для ворот для мини-футбола (2 шт.)

Баскетбол:

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт.)
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт.)
- щит баскетбольный навесной (2 шт.)
- кольца баскетбольные (2 шт.)
- мяч баскетбольный № 5 (7 шт.)
- мяч баскетбольный №6 (7 шт.)
- мяч баскетбольный для соревнований (2 шт.)

Волейбол:

- мяч волейбольный (15 шт.)
- сетка волейбольная (2 шт.)
- форма спортивная волейбольная (25 шт.)
- антенны волейбольные (2 шт.)
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт.)

Бадминтон

- ракетки для бадминтона (30 шт.)
- воланы (30 шт.)

Легкая атлетика

- обрешеченная дорожка для прыжков с места (1 шт.),
- секундомеры (7 шт.),
- метр мерный (1 шт.)
- палочки эстафетные (4 шт.),
- рулетка измерительная (1 шт.),
- счетчик для отжимания (1 шт.),
- номера нагрудные (15 шт.)
- планка для прыжков в высоту (1 шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт.)
- открытая спортивная площадка (легкоатлетическая дорожка (1 шт.), барьеры легкоатлетические тренировочные (20 шт.), лента финишная (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), сектор для прыжков в длину (1 шт.), игровое поле для мини-футбола (футбола) (1 шт.), площадка игровая баскетбольная (1 шт.), площадка игровая волейбольная (1 шт.), полоса препятствий (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Коневой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585867>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21717-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587410>

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>

5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/932719>

6. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2026. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082> — Текст : электронный.

7. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.

8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786>

9. Сидоров, Д. Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО

PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131156> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123428> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 520 с. ISBN: 978-5-7695-8775-7

12. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] – URL: <https://libsport.ru/>

13. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> – 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>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устный/фронтальный/ письменный опрос – тестирование – результаты выполнения контрольных нормативов. <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет, зачет
<p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i> 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 – <i>участвует в формировании сильной и эффективной команды</i> 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений – результаты выполнения контрольных нормативов <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет, зачет