

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»



КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05.02 Адаптивная физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Среднего профессионального образования
очная форма обучения
(базовый уровень)

Красноярск
2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

Срок обучения 2 года 10 месяцев (1 год 10 месяцев)

Базовый уровень среднего профессионального образования

Рабочую программу составил (а, и)

Ст. преподаватель колледжа АНО ВО СИБУП

Струков Н.Н.

(подпись)

Рабочая программа согласована с кафедрой общественных наук

Заведующий кафедрой Козловская В.А., к.ф.н., доцент

(подпись)

«15» мая 2024 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на учебно-методическом совете колледжа

«15» мая 2024 г.

Протокол № 09

Председатель учебно–методического совета колледжа Рыгина Е.А. / _____ /.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей и задач**:

формирование осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, овладение технологиями направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;
- средства профилактики профессиональных заболеваний;
- основы здорового образа жизни.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную практику 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);
- взаимодействовать в группе и команде.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих** компетенций:

Код компетенции	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;

самостоятельной работы обучающегося 44 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	116
<i>из них в форме практической подготовки</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
в том числе:	
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i> (1/3, 2/4, 3/5 семестрах)	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> (4/6 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический курс		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Самостоятельная работа обучающихся Написание рефератов по темам: Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные компоненты физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры.	2	OK 01-04, 08
Тема 1. 2. Основы здорового образа жизни	Самостоятельная работа обучающихся Написание рефератов на темы: Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека. Организация здорового образа студента. Режим дня как составляющая здорового образа жизни. Двигательная активность в здоровом образе жизни студента. Профилактика вредных привычек. Как заменить вредные привычки физическими упражнениями. Закаливание как средство сохранения и укрепления здоровья.	2	
Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования	Самостоятельная работа обучающихся Написание рефератов по темам: История Олимпийских игр Древней Греции. Олимпийские игры современности. История развития зимних Олимпийских игр. Красноярские спортсмены – олимпийские чемпионы. Коррекция телосложения средствами физической культуры. История развития и характеристика вида спорта (по выбору). Методика развития физического качества (по выбору).	2	OK 01-04, 08

Тема 1. 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся	2	<i>OK 01-04, 08</i>
	Написание рефератов по темам: Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Организация и проведение вводной и производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
Раздел 2. Легкая атлетика		52	
Тема 2.1. Ходьба и бег на короткие дистанции	Практические занятия	14	<i>OK 01-04, 08</i>
	Техника ходьбы Специальные беговые упражнения, старты, бег 30 с хода, челночный бег 3x10м, бег 30,60,100,200,400м. Эстафетный бег. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта . Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Написание рефератов на темы: Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. История возникновения и развития легкой атлетики. Красноярские легкоатлеты – олимпийские чемпионы. 2. Занятие в спортивной секции.		
Тема 2.2.	Практические занятия	8	<i>OK 01-04, 08</i>

Прыжок в длину с разбега	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Написание рефератов по темам: Техника прыжка в длину с разбега различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. 2.Занятие в спортивной секции.		
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия	16	<i>OK 01-04, 08</i>
	Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000,1500, 2000м (девушки),3000м (юноши). Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м.. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Написание рефератов по темам: Значение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья. Оздоровительное значение занятий бегом. Самоконтроль на занятиях оздоровительной ходьбой и бегом. Развитие аэробных возможностей организма при занятиях бегом. 2. Занятие в спортивной секции.		
Тема 2.4. Метание в цель и дальность	Практические занятия	6	<i>OK 01-04, 08</i>
	Специальные и подготовительные упражнения для метания в цель и на дальность, метание теннисного мяча, гранаты весом 500г (дев.) и 700г (юн.) Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. 2.Занятие в спортивной секции		

Раздел 3. Гимнастика		26	
Тема 3.1. Строевые упражнения	Практические занятия	4	<i>OK 01-04, 08</i>
	Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановка группой в движении. Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте: поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика гимнастики. Виды гимнастики и их краткая характеристика. Оздоровительное значение гимнастики. 2. Занятие в спортивной секции.		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	6	<i>OK 01-04, 08</i>
	Стойки. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа. Раздельный, поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики. Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание рефератов на темы: Влияние общеразвивающих упражнений на организм человека.		

	Подбор общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики. Значение утренней гимнастики в режиме дня студента. 2. Составить комплекс ОРУ на все группы мышц – выполнить поточным способом. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.		
Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия	2	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание рефератов на темы: Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, плоскостопии. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры. Значение вводной и производственной гимнастики для повышения работоспособности и внимания. 2. Составить комплексы вводной и производственной гимнастики. Уметь проводить с группой студентов. 3. Занятие в спортивной секции.		
Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики	Практические занятия	6	<i>OK 01-04, 08</i>
	Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. Занятие в спортивной секции.		
Раздел 4. Спортивные игры Волейбол		32	
Тема 4.1.	Практические занятия	6	<i>OK 01-04, 08</i>

Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика волейбола. Основные правила волейбола. Занятия в спортивной секции.		
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками	Практические занятия	6	<i>OK 01-04, 08</i>
	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3. Поддачи мяча	Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку. Занятие в спортивной секции.		<i>OK 01-04, 08</i>
	Практические занятия	6	
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Самостоятельная работа обучающихся	2	<i>OK 01-04, 08</i>
	1. Занятие в спортивной секции		
	Практические занятия	2	
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.		<i>OK 01-04, 08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища,		

	подтягивание, отжимание. 2. Занятия в спортивных секциях.		
Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	Практические занятия	2	<i>OK 01-04, 08</i>
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Занятия в спортивных секциях.		
Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол		40	
Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия	8	<i>OK 01-04, 08</i>
	Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетающего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика баскетбола. Сущность и правила игры. Развитие координационных способностей в спортивных играх. Занятия в спортивной секции.		
Тема 5.2. Ведение мяча	Практические занятия	8	<i>OK 01-04, 08</i>
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание рефератов на темы:		

	Оздоровительное значение спортивных игр. Участие советских и российских баскетболистов в Олимпийских играх. Занятие в спортивной секции.		
Тема 5.3. Броски мяча в корзину	Практические занятия	8	<i>OK 01-04, 08</i>
	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Подготовка к сдаче контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание вверх из упора присев, прыжки через скакалку. 2.Занятия в спортивных секциях.		
Тема 5.4. Техника защиты	Практические занятия	4	<i>OK 01-04, 08</i>
	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Занятие в спортивных секциях.		
Тема 5.5. Техника нападения	Практические занятия	2	<i>OK 01-04, 08</i>
	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Занятие в спортивных секциях.		
Дифференцированный зачет		2	
Консультации:		8	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 25 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>. - Режим доступа: по подписке.

2.Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru/bcode/472837>. - Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники:

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>. – Режим доступа: по подписке.

2.Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>. – Режим доступа: по подписке.

3.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, 2021. — 599 с. —URL: <https://urait.ru/bcode/475342>. – Режим доступа: по подписке.

4.Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>. – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru/>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru
5. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную практику 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); - взаимодействовать в группе и команде.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Промежуточная аттестация
Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - средства профилактики профессиональных заболеваний; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Промежуточная аттестация.

Требования к результатам обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, техники плавания.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

8. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

9. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

10. Уметь выполнять упражнения: - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см.); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; бег 100м; - бег: юноши 3км, девушки - 2км. (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.