

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



КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.02 Адаптивная физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Среднего профессионального образования
очная форма обучения
(базовый уровень)

Красноярск
2023

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

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

Базовый уровень среднего профессионального образования

Рабочую программу составили

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.

(подпись)

«17» мая 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на учебно-методическом совете колледжа

«17» мая 2023 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	17

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 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении программам профессиональной подготовки кадров.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

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**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

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

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 данной дисциплины предполагает освоение следующих **общих** компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа, из них консультаций 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
консультации	8
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	ОК 2, 3, 6, 10
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	ОК 2, 3, 6, 10
Тема 1. 4. Профессионально-	Самостоятельная работа обучающихся	2	

прикладная физическая подготовка	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		78	
Тема 2.1. Ходьба и бег на короткие дистанции	Практические занятия	14	<i>ОК 2, 3, 6, 10</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	6	
	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. Прыжок в длину с разбега	Практические занятия	8	<i>ОК 2, 3, 6, 10</i>
	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	6	

	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>ОК 2, 3, 6, 10</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	16	
	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>ОК 2, 3, 6, 10</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	6	
	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		42	
Тема 3.1.	Практические занятия	4	<i>ОК 2, 3, 6, 10</i>

Строевые упражнения	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	6	
	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>ОК 2, 3, 6, 10</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	6	
	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 отдельным 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, выходы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	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	ОК 2, 3, 6, 10
	Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. Занятие в спортивной секции.		
Раздел 4. Спортивные игры Волейбол		52	
Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	Практические занятия	6	ОК 2, 3, 6, 10
	Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники стойки 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 передачей 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	6	
	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>ОК 2, 3, 6, 10</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	6	
	Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку. Занятие в спортивной секции.		
Тема 4.3. Поддачи мяча	Практические занятия	6	<i>ОК 2, 3, 6, 10</i>
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Занятие в спортивной секции		
Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении	Практические занятия	2	<i>ОК 2, 3, 6, 10</i>
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники 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.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	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>ОК 2, 3, 6, 10</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	6	
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		

	2. Занятия в спортивных секциях.		
Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол		54	
Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	Практические занятия	6	<i>ОК 2, 3, 6, 10</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 высоколетящего 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	6	
	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>ОК 2, 3, 6, 10</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	8	
	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	4	<i>ОК 2, 3, 6, 10</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	6	

	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	2	<i>ОК 2, 3, 6, 10</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	6	
	1.Занятие в спортивных секциях.		
Тема 5.5. Техника нападения	Практические занятия	2	<i>ОК 2, 3, 6, 10</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	6	
	1.Занятие в спортивных секциях.		
Дифференцированный зачет		2	
Консультации:		8	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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

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/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Промежуточная аттестация
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 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.