

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Нозология**

**Нарушение опорно-двигательного аппарата**

Примерная адаптационная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) специальность 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники, на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования»

Разработчики:

Котов Р. Н., руководитель физического воспитания ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Глазкова Л. А., преподаватель физической культуры ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

## Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для обучающихся – инвалидов или обучающихся с ОВЗ с нозологией нарушение опорно-двигательного аппарата, освобожденных от физической нагрузки по медицинским показаниям.

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации

Данная рабочая программа Адаптивная физическая культура разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04 2015 г.

### 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Адаптивная физическая культура

#### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по специальности:  
25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в цикл общеобразовательные дисциплины базовые.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

- **формирование** осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- **освоение** знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни ;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, на формирование у обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ с нозологией нарушение опорно-двигательного аппарата жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины адаптационного курса обучающийся – инвалид или обучающийся с ОВЗ с нозологией нарушение опорно-двигательного аппарата должен **уметь использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального отдыха;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью профессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 25.02.06 Производство и обслуживание авиационной техники. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01, ОК04, ОК05, ОК08, ОК09 и личностные результаты:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 19. Демонстрирующий способность справляться с физическими нагрузками и перегрузками, гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, стремящийся к освоению новых компетенций;

ЛР 22 Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации

ЛР 24 Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

**Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания

<p>OK01, OK 04, OK 05, OK08, OK09 ЛР11, ЛР12, ЛР19, ЛР22, ЛР24</p>	<p>У1. Составлять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культур; У2. Оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики; У3. Выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм</p>	<p>31. Принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; 32. Приемы страховки и само страховки; 33. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; 34. Профилактика профессиональных заболеваний; 35. Влияние вредных привычек на продолжительность жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 36. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 37. Участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи; формирование здорового образа жизни.</p>
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в т. ч.:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	162
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	8
<b>Промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет</b>	8

## 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	4	
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	59	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 19 ЛР 22 ЛР 24	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю)			
	<b>В том числе, практических занятий</b>			
	1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
	2			Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
	3			Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
	4			Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
	5			Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	57		



	7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	8	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	9	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	10	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	11	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.		
	12	Совершенствование техники бега по пересеченной местности		
	13	Совершенствование техники бега по пересеченной местности		
	14	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	15	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	16	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		
	17	Техника безопасности на уроках л/а.		
	18	Совершенствование техники прыжка в длину.		
	19	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.		
	20	Совершенствование бега на короткие дистанции		
	21	Совершенствование бега на короткие дистанции		
	22	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	23	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		

	24	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	26	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	27	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.		
	28	Кроссовая подготовка.		
	29	Подведение итогов по теме легкая атлетика.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Развитие выносливости: бег на длинные дистанции.			
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>44</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 19 ЛР 22 ЛР 24
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>42</b>	
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	2	Совершенствование техники ведения мяча		
	3	Совершенствование техники ведения мяча		
	4	Совершенствование техники передачи мяча.		
5	Совершенствование техники передачи мяча.			

	6	Совершенствование техники броска мяча.		
	7	Совершенствование техники броска мяча.		
	8	Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча		
	9	Совершенствование техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча		
	10	Совершенствование техники обманных финтов		
	11	Совершенствование техники обманных финтов		
	12	Совершенствование тактических действий при нападении		
	13	Совершенствование тактических действий при защите		
	14	Совершенствование тактических действий при нападении и защите.		
	15	Техника безопасности на уроках спортивных игр.		
	16	Совершенствование техники ведения мяча.		
	17	Совершенствование техники передачи мяча.		
	18	Совершенствование техники передачи мяча.		
	19	Совершенствование техники броска мяча.		
	20	Совершенствование техники броска мяча.		
	21	Подведение итогов по теме баскетбол		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил и судейство игры баскетбол.		<b>2</b>	
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору</b>  <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>35</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 19 ЛР 22 ЛР 24
	Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>33</b>	
	1	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
	2	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук.		
	3	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди и спины.		
	4	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота и плеч.		
	5	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног.		
	6	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
	7	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.		
	8	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.		
	9	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.		
	10	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.		
	11	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.		
12	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.			

	13	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.		
	14	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота.		
	15	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч.		
	16	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.		
	17	Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц.			
<b>Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>32</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ОК 09 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 19 ЛР 22 ЛР 24
	Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>30</b>	
	1	Правила безопасности на игровых видах уроков.		
	2	Совершенствование техники передачи мяча.		
	3	Совершенствование техники подачи мяча.		
	4	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
5	Совершенствование техники нападающего удара.			

	6	Тактические действия в волейболе.		
	7	Подведение итогов по теме волейбол.		
	8	Правила безопасности на игровых видах уроков.		
	9	Совершенствование техники передачи мяча.		
	10	Совершенствование техники подачи мяча.		
	11	Совершенствование техники подачи мяча.		
	12	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.		
	13	Совершенствование техники нападающего удара.		
	14	Совершенствование техники нападающего удара.		
	15	Тактические действия в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил и судейство игры волейбол		<b>2</b>	
<b>Зачет</b>			<b>6</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>178</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Организация образовательного процесса по ПАОП для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата направлена на создание специальных условий, обеспечивающих организацию образовательного процесса, получение ими профессиональной подготовки и профессионального образования с учетом требований рынка труда и перспектив развития профессий, а также условий для их социальной адаптации и интеграции в общественную инфраструктуру.

Для качественной организации образовательного процесса для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата необходимо решать следующие задачи:

- разработка технологий обучения;
- использование технических средств обучения в соответствии с нозологией;
- создание системы информационного обеспечения комплексной профессиональной, социальной и психологической адаптации обучающегося;
- повышение квалификации педагогических кадров в вопросах, касающихся инклюзивного образования.

Профессиональное образование лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата должно осуществляться в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами на основе образовательных программ, адаптированных для обучения лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата и с использованием специального учебно-методического сопровождения.

#### **3.1. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: использование электронных образовательных ресурсов, групповых дискуссий, деловых и ролевых игр, анализа производственных ситуаций. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

У данной группы обучающихся существует ряд психологических и физиологических особенностей, которые необходимо учесть при организации их обучения. Для них важно дозирование нагрузки при обучении, равномерное распределение ее в течение всего семестра. Целесообразен контроль знаний в течение семестра, чтобы к началу зачетно-экзаменационных мероприятий эти студенты не перегружались заучиванием больших объемов материала. Обучение лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата требует особого внимания и поиска подходов в профессиональных образовательных организациях, усилий преподавателей, изменения организации учебного процесса

#### **3.2. Специальные условия.**

В обучении лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются специальные образовательные условия.

Особенности психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата обуславливают специфику организации образовательного процесса:

- комфортное и удобное рабочее место, комфортное освещение, минимальное количество предметов в поле зрения;
- специальные приспособления для закрепления предметов на поверхности стола;
- возможность свободного доступа к наглядным, информационным материалам;
- использование специального программного обеспечения и специального оборудования, позволяющих компенсировать двигательное нарушение у обучающегося;
- обеспечение обучающихся печатными и электронными образовательными подзезда и разворота кресла-коляски
- увеличение ширины прохода между рядами столов
- при организации учебного места учитываются возможности и особенности моторики, восприятия, внимания, памяти обучающегося

- для инвалидов- колясочников
- предусматриваются места в первом ряду, ближайшие от входа в помещение.
- установка (перемещение) учебной доски в зоне доступности инвалида на коляске
- аудитория должна быть оборудована столами, регулируемые по росту обучающихся, а также специализированными креслами-столами с индивидуальными средствами фиксации, предписанными в медицинских рекомендациях
- оснащение аудитории персональными компьютерами, техническими приспособлениями.

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

рабочее/учебное место обучающегося создается индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, а также сопутствующих нейросенсорных нарушений

- увеличение размеров рабочей зоны на одно место, с учетом подъезда и разворота кресла-коляски

- увеличение ширины прохода между рядами столов при организации учебного места учитываются возможности и особенности моторики, восприятия, внимания, памяти обучающегося

- для инвалидов- колясочников предусматриваются места в первом ряду, ближайшие от входа в помещение.

- установка (перемещение) учебной доски в зоне доступности инвалида на коляске

- аудитория должна быть оборудована столами, регулируемые по росту обучающихся, а также специализированными креслами-столами с индивидуальными средствами фиксации, предписанными в медицинских рекомендациях

оснащение аудитории персональными компьютерами, техническими приспособлениями (специальная клавиатура, различные контакторы, заменяющие мышь, джойстики, трекболы, головная компьютерная мышь, выносные кнопки разных цветов и диаметров, сенсорные планшеты и т.д.)

- персональный компьютер должен быть оснащен виртуальной экранной клавиатурой, коммуникационными каналами, программными продуктами

- для крепления

тетрадей и книг на столе обучающегося можно разместить специальные магниты и кнопки, наклонные доски для письма.

### **Технические и программные средства общего и специального назначения**

- в качестве простых технических средств, служащих для облегчения процесса письма, можно использовать
- увеличенные в размерах ручки и специальные накладки к ним, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с минимальными усилиями, а также утяжеленными (с дополнительным грузом) ручками, снижающими проявления тремора при письме
- специальная клавиатура: клавиатура с большими кнопками и разделяющей клавиши накладкой и/или специализированная клавиатура с минимальным усилием для позиционирования и ввода и/или сенсорная клавиатура
- виртуальная экранная клавиатура
- головная компьютерная мышь
- ножная компьютерная мышь
- выносные компьютерные кнопки
- компьютерный джойстик или компьютерный роллер
- сенсорный планшет
- компьютерная мышь с прикусывателем ай-трекер



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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала оборудованного с учетом особых образовательных потребностей обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ

**Оборудование спортивного зала:**

- спортивный инвентарь, включая специализированный;
- комплект учебно – наглядных пособий;
- учебно – методический комплекс дисциплины

**Технические средства обучения:**

- компьютер для обучающихся и преподавателя;
- программное обеспечение общего и профессионального назначения.

### **3.4 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература**

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2020. – 200с
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2020 г. – 176с
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2021.- 160с.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А.-М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с.
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2021.- 493
2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2021.- 258с.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Рефераты на спортивную тематику <http://sportreferats.narod.ru/>– Дата доступа: 20.04.23.
2. <http://www.moibasketball.narod.ru/> – Дата доступа: 20.04.23.
3. Основы физической культуры. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm) – Дата доступа: 20.04.23.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Дата доступа: 20.04.23.
5. Федеральный портал «Российское образование». [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Дата доступа: 20.04.23.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России.

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Дата доступа: 20.04.23.

7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) – Дата доступа: 20.04.23.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культур;</li> <li>– оформлять комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять контрольные задания, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-наблюдение, экспертная оценка практического задания;</li> <li>- наблюдение экспертная оценка сдачи контрольных нормативов;</li> <li>- экспертная оценка при выполнении упражнения;</li> <li>- экспертная оценка тестирования на практическом занятии;</li> <li>- экспертная оценка зачёта</li> </ul>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>– приемы страховки и само страховки;</li> <li>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;</li> <li>– профилактика профессиональных заболеваний;</li> <li>– влияние вредных привычек на продолжительность жизни;</li> <li>– способы контроля и оценки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка защиты реферата;</li> <li>- экспертная оценка выполнения упражнений профессионально-прикладной направленности;</li> <li>- экспертная оценка экспресс-теста;</li> <li>- экспертная оценка выступлений с сообщениями на занятиях;</li> <li>- экспертная оценка выполнения индивидуального задания</li> </ul>
<p>индивидуального физического развития физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>– участие в массовых спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи; формирование здорового образа жизни.</li> </ul>	