

**Федеральное казённое профессиональное образовательное учреждение
"Сиверский техникум-интернат бухгалтеров"
Министерства труда и социальной защиты
Российской Федерации**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ФКПОУ «СТИБ»

Минтруда России

« 30 » августа 2024 г. № 97

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности СПО

38.02.01 Бухгалтерский учет и экономика (по отраслям)

Сиверский

2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 69 от 05 февраля 2018 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» (Зарегистрирован Министерством юстиции РФ № 50137 от 26 февраля 2018 г.), с учетом требований методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. № 06-443).

Организация - разработчик:

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Сиверский техникум – интернат бухгалтеров» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Разработчики:

Руданец Наталия Васильевна – заместитель директора по УВР

Морозов М.Д. – преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании ПЦК

Протокол №1 от «27» августа 2024 г.

Председатель ПЦК



А.И. Аршева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа строилась с учетом материально- технических условий, учебно-методического, информационного, кадрового обеспечения, а также специфики контингента обучающихся для выбора наиболее подходящих видов спорта и создания индивидуальных комплексов упражнений по лечебной и и корректирующей гимнастике, которые могут быть наиболее эффективно использованы для формирования общих и профессиональных компетенций студентов.

Предусмотренные программой учебной дисциплины как одно вводное лекционное занятие, так и другие теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий. Данная программа является адаптированной образовательной программой для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

В соответствии с Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных директорам Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20.04.2015г. № 06-830. Письмом Минобрнауки РФ от 03.08.2014г. № 06-281 "Требования к организации образовательного процесса обучения инвалидов и лиц ОВЗ в профессиональных образовательных организациях, в т.ч. оснащенности образовательного процесса ".(письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18.03.2014г. №06-281).

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины разработана с учетом требований профессионального стандарта в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом возможностей их психофизического развития и методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20.04.2015г. № 06-830.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и является базовой общеобразовательной дисциплиной. Дисциплина имеет значение при формировании ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и	психологические основы

	команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

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

ЛР 14 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы
в том числе:

160 часов

теоретическое обучение
практические занятия
самостоятельной работы обучающегося

4 час
156 час
.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
В том числе:	
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы Уровень освоения
1	2	14	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			<i>Лр.1, Лр.2, Лр.4</i>
	Содержание учебного материала:		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальное явление, как явление культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Значение лечебно-физкультурного комплекса в процессе реабилитации студентов –инвалидов.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. <i>1</i>
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организации человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий, в режиме		

	<p>лечебно-физкультурного комплекса для различных групп заболеваний. Задачи и эффекты физических упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>		
	<p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями, адаптивной физической культурой в формировании и поддержании здоровья, компоненты ЗОЖ. Роль и место физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма; раскрытие резерва здоровья при занятиях адаптивной физической культурой. Индивидуальная норма двигательной активности и физических нагрузок человека при различных заболеваниях. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в т.ч. возникающих в процессе профессиональной деятельности</p>		2
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. 8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости , нарушение осанки в грудничном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного 	6	2

	<p>корсета, для укреплений мышц брюшного пресса.</p> <p>Выполнение комплексов индивидуальных упражнений, включенных в индивидуальный маршрут реабилитации для лиц с инвалидностью и ОВЗ,</p>		
<p>Раздел 2.</p> <p>Учебно –методические основы формирования физической личности</p>			<p><i>Лр.3, ЛР.7, ЛР.14</i></p>
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Краткие сведения о развитии физических качеств. Средства , методы, принципы воспитания силы, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Раскрытие резервов организма. Особенности физической и функциональной подготовленности. Правила поведения на занятиях в тренажерном зале. Меры предосторожности и техники безопасности. Причины травм на занятиях и их профилактика. Самостраховка и первая (доврачебная) помощь пострадавшим при травмах.</p> <p>Двигательные действия: построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеукрепляющих упражнений.</p>	2	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</p>
	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, выносливости, для устранения дефектов осанки.</p> <p>2.Упражнение без предметов и с предметами (скакалки, гантели, гимнастические</p>	8	2

	<p>палки).</p> <p>3. Упражнение на шведской стенке.</p> <p>4. Ходьба. Бег.</p> <p>5. Выполнение комплексов упражнений по лечебной гимнастике.</p>		
	<p>Упражнение на тренажерах: комплекс упражнений лечебной гимнастики для развития силы, выносливости, коррекции фигуры, исправление физических отклонений.</p>		
Тема 2.2. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Краткие сведения о развитии легкой атлетики. Правила поведения на занятиях. Параолимпийское направления развития легкой атлетики. Задачи, стоящие перед лицами с инвалидностью и ОВЗ.</p> <p>Двигательные действия.</p> <p>Техника бега на короткие и средние дистанции, бега по прямой, на стадионе и пересеченной местности. Преодоление препятствий- канав, поваленных деревьев и др. Повторный и переменный бег (от 80 до 200 м.-юноши, от 30 до 150м.-девушки) с учетом индивидуальной нагрузки, рекомендаций врача, технических параметров коляски. Техника и особенности оздоровительной ходьбы с палками. Отработка дыхательных упражнений.</p>	2	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</p> <p>2</p>
	<p>Практические занятия:</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий для студентов- инвалидов по различным заболеваниям.</p>	6	2

	<p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных программой.</p> <p>3. На каждом занятии разучивается комплекс двигательных и дыхательных упражнений включенных в Индивидуальный маршрут реабилитации.</p> <p>4. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание выносливости, силовых качеств, постановка координации движения, снижение уровня тремора верхних конечностей, обучение ориентации на местности.</p>		
<p>Тема 2.3 Спортивные игры.</p>	<p>Баскетбол. Краткий исторический обзор игры в баскетбол. Техника и тактика игры. Профилактика спортивного туризма.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Техника игры в нападении перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления, скорости, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, броски в корзину.</p> <p>Техника игры в защите: перемещение, защитная стойка бег обычными и приставными шагами с изменением направления, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p>Элементы в тактике игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без, взаимодействие 2-х и 3-х игроков без "противника" и с ним, варианты</p>	<p>2</p>	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</p> <p>2</p>

	<p>нападений.</p> <p>Волейбол. Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4 и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача, верхняя прямая и боковая подача. Техника игры в защите. Стойка волейболиста. Перемещение. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Футбол. Краткий исторический обзор игры в футбол. Техника и тактика игры. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Перемещение по полю, ведение мяча, передача. Удары по мячу ногами, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Техника и тактика игры вратаря.</p> <p>Бадминтон. Краткий исторический обзор игры в бадминтон. Техника и тактика игры. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижение, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой. Подача снизу и сбоку. Прием волана. Особенности тактических действий игры. Тактика парных встреч, поддачи, взаимодействие игроков.</p> <p>Дартс. Совершенствование техники и тактики игры. Судейство игр группового турнира. Выполнение зачетных нормативов на технику броска и кучность.</p> <p>Практические занятия.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>2</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------

<p>корректирующая).</p>	<p>-упражнения для коррекции нарушений осанки, -упражнения для всех отделов опорно-двигательного аппарата, -упражнение на внимание, висы и упоры, -упражнение у гимнастической стенки, 4.Упражнения с гимнастическими палками, скакалками. 5.Упражнение на гимнастической скамейке.</p> <p>Работа на тренажерах, упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой (групповой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп) и учетом индивидуальной нагрузки.</p> <p>Метод регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Постоянный контроль за уровнем индивидуальной нагрузки лиц с ограниченными возможностями. Мониторинг динамики развития. Совершенствование лечебно-физкультурных комплексов, входящие Индивидуальный маршрут реабилитации инвалидов.</p> <p>1.На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. 2.На каждом занятии планируется сообщение теоритических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3.На каждом занятии планируется решение задач по реализации курса физической реабилитации инвалидов. 4.На каждом занятии выполняется разученная комбинация упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Производится контроль параметров самочувствия. 5.Каждым студентов обязательно проводится самостоятельная разборка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому комплексу упражнений, направленных на развитие определенной группы мышц.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	----------

	<p>-упражнения для снятия психического напряжения;</p> <p>-упражнения для релаксации.</p> <p>4.Занятия прикладными видами спорта, спортивными играми:</p> <p>-занятие спортивной ходьбой,</p> <p>-пешие прогулки по пересеченной местности с преодолением препятствий;</p> <p>-бег на короткие дистанции;</p> <p>-настольный теннис;</p> <p>-лыжи;</p> <p>-баскетбол;</p> <p>-бадминтон;</p> <p>Занятие на тренажерах с индивидуальным комплексом упражнений.</p> <p>5.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>6.Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>7.Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме Декады специалиста, Дней самоуправления.</p>	<p>160</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	--

		Bcero:		
--	--	---------------	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины Физическая культура заключен Договор о сотрудничестве по реализации образовательной программы с Муниципального автономного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа «НИКА»»

№	Наименование инвентаря	Ед. изм.	Кол-во
1	Ворота мини-футбольные	шт.	2
2	Беговая дорожка	шт.	2
3	Велотренажер “Тропи”	шт.	2
4	Щиты баскетбольные	шт.	4
5	Тренажер “Здоровье”	шт.	1
6	Гимнастические коврики	шт.	12
7	Гимнастические маты	шт.	12
8	Игровой стол “Футбол-мини”	шт.	1
9	Стол для тенниса	шт.	16
10	Лыжи с лыжными палками	шт.	25
11	Стол для армреслинга	шт.	1
12	Скамейка 3-х местная к/з беж	шт.	1
13	Висячий модуль “сосиска”	шт.	1
14	Гантели 2 кг	шт.	20
15	Гантели 4 кг	шт.	20
16	Гантели 1,5 кг	шт.	20
17	Гантели 0,5 кг	шт.	20
18	Тренажер “Стенка здоровья”	шт.	10
19	Скакалка	шт.	35
20	Коврик для аэробики	шт.	16
21	Комплект кистевых эспандеров	шт.	7
22	Сетка футбольная	шт.	4
23	Гимнастическая стенка	шт.	10
24	Мяч баскетбольный	шт.	10
25	Сетка волейбольная	шт.	3
26	Мяч волейбольный	шт.	10
27	Мяч для аэробики с массажным эффектом	шт.	10

28	Мяч мини-футбольный		10
29	Мяч резиновый малый		4
30	Мяч футбольный		10
31	Набор кистевых эспандеров		2
32	Обруч спорт		20
33	Палка гимнастическая		40
34	Ракетка для н/т		16

Для проведения методико-практических занятий используются плакаты, таблицы, графики, тонометры, динамометры, ростометры, весы, секундомеры, спирометры.

Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура».

Календарно-тематический план.

Методические указания по выполнению практических занятий.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы обучающихся

Материалы промежуточного контроля.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517856>

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.

2.Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

Интернет-ресурсы

12. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

13. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

14. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются

<p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	<p>преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p>
---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------