

**КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
специальное реабилитационное профессиональное образовательное  
учреждение – техникум для инвалидов  
«Профессионально-реабилитационный центр»**

Рассмотрено и принято  
на Педагогическом совете  
СПб ГБУ «Профессионально -  
реабилитационный центр»

Протокол № 1 от 31.08. 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СПб ГБУ  
«Профессионально-реабилитационный  
центр»



С.А. Тимонов

31.08. 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(АДАПТИВНАЯ)**

среднего профессионального образования по специальности

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

(базовой подготовки)

на базе среднего общего образования

очная форма обучения

Санкт-Петербург

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** (базовой подготовки) входящей в состав укрупненной группы специальностей **38.00.00 Экономика и управление**.

**Организация-разработчик:**

Санкт-Петербургское государственное бюджетное специальное реабилитационное профессиональное образовательное учреждение – техникум для инвалидов «Профессионально-реабилитационный центр»

(СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»).

**Разработчик:**

**Симанов Д.Б.** – преподаватель СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»

**Логинов О.М.** - преподаватель СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»

Рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного учебных циклов, раздел ФК СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр».

Протокол № 1 от 30 августа 2018 г.

Председатель Методической комиссии общего гуманитарного и социально-экономического, математического и общего естественнонаучного учебных циклов, раздел ФК



А.А. Лобынцева

Согласована на заседании Методической комиссии отделения по подготовке специалистов коммерческих специальностей СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»

Протокол № 1 от 30 августа 2018 г.

Председатель Методической комиссии отделения по подготовке специалистов коммерческих специальностей СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»



И.В. Харенкова

Рекомендована на заседании Методического совета СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр».

Протокол № 1 от 30 августа 2018 г.

Секретарь Методического совета СПб ГБУ «Профессионально-реабилитационный центр»



Т.Ю. Безрукова

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ)

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** (базовой подготовки) укрупненной группы специальностей **38.00.00 Экономика и управление.**

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (базовой подготовки):

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура (адаптивная) является частью адаптированной образовательной программы – ППССЗ и входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК;ОК	Содержание компетенции
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Код ПК; ОК	Умения	Знания
ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07.,ОК 08.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07.,ОК 08.		основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	156
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>0</b>
Промежуточная аттестация: <b>зачет/зачет/зачет/дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура (адаптивная):

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 КУРС</b>		<b>68</b>	
<b>1 СЕМЕСТР</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.
	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4	
	<b>Практическое занятие № 1</b>	<b>10</b>	
Средства физической культуры, рекомендуемые при заболеваниях. Медицинские противопоказания при занятиях физической культурой, применение других средств при данном заболевании. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.	10		
<b>Раздел 2. Оценка уровня физической подготовленности</b>		<b>14</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 2.1. Способы оценивания и диагностики физической подготовленности	<b>Практическое занятие № 2</b>	12	2 ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.22
	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности. Методика применения. Техника безопасности применения контрольных упражнений.	12	
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 СЕМЕСТР</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 3. Специальные упражнения</b>		<b>26</b>	
Тема 3.1. Ритмическая гимнастика как комплекс универсально-направленных физических упражнений	<b>Практическое занятие № 3</b>	12	ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.
	Правила безопасного поведения на занятиях ритмической гимнастикой и акробатикой. Оздоровительное значение ритмической гимнастики и акробатики. Образовательные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью ритмической гимнастики и акробатики. Упражнения программы ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты, и акробатические упражнения. Требования к культуре движений в ритмической гимнастике: ритмичности, пластичности, выразительности, завершенности, точности. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики для осанки, оздоровления и красоты, и техника выполнения изученных акробатических упражнений (группировок, перекатов, кувырков, стоек, равновесий). Нормирование физической нагрузки в процессе выполнения ритмической гимнастики. Правила самоконтроля нагрузки во время занятий ритмической гимнастикой.	12	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений ритмической гимнастики.		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Адаптивная физическая культура как комплекс специально-направленных физических упражнений</b>	<b>Практическое занятие № 4</b> Содержание и специфика адаптивной физической культуры. Возможности применения адаптивных упражнений и комплексов в самостоятельной физической подготовке. Специфика специальных упражнений. Специально направленные упражнения адаптивного характера. Ознакомление со спецификой выполнения физических упражнений. Овладение комплексом упражнений. Овладение комплексом упражнений при сколиозе. Овладение комплексом упражнений при остеохондрозе шейного отдела. Овладение комплексом упражнений при остеохондрозе пояснично крестцового отдела позвоночника. Овладение комплексом упражнений при плоскостопии.	<b>14</b>  14	ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка на основе применения различных средств физической культуры</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие № 5</b> Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Развитие и совершенствование физических качеств. Правила самоконтроля и регулирования нагрузки с учетом результатов самоконтроля. Овладение и совершенствование техникой прыжка в длину с места. Овладение и совершенствование техникой прыжка в длину способом «согнув	<b>6</b>  6	ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>ноги».</p> <p>Овладение и совершенствование техникой спортивной ходьбы.</p> <p>Совершенствование техники спортивной ходьбы в прогулочных условиях (на природе).</p> <p>Овладение техникой бега как средства оздоровления.</p>		
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>2 КУРС</b>			
<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>58</b>	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка на основе применения различных средств физической культуры</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практическое занятие № 6</b>	<b>18</b>	ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.
	<p>Двигательно-координационные способности, правила их развития в процессе организованных и самостоятельных занятий.</p> <p>Правила нормирования физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей физической подготовленности.</p> <p>Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастикой.</p> <p>Правила страховки и само страховки при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Прикладное и оздоровительное значение упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>Критерии и показатели техники выполнения специальных упражнений атлетической гимнастики, включенных в учебную программу.</p> <p>Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи,</p>	18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>трапецевидной мышцы, дельтовидной мышцы, большой грудной мышцы, мышц предплечья, прямой мышцы живота, четырехглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, мышц задней поверхности бедра, наружной косой мышцы живота, длинных мышц спины, широчайшей мышцы спины, трехглавой мышцы плеча.</p> <p>Методика применения силовых упражнений для развития силовых способностей.</p> <p>Комплексы упражнений для наращивания мышечной массы.</p> <p>Методические особенности применения комплексов.</p> <p>Методы самоконтроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.</p> <p>Состояние в процессе занятий атлетической гимнастикой.</p> <p>Силовые способности организма, их развитие.</p> <p>Ознакомление с особенностями применения силовых упражнений для формирования телосложения.</p> <p>Развитие силы различных групп мышц ног. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами.</p> <p>Развитие силы различных групп мышц рук. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами.</p> <p>Развитие силы различных групп мышц брюшного пресса и спины. Упражнения с собственным весом, инвентарем, тренажерами.</p>		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие № 7</b>	<b>14</b>	ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.
	Правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Прикладное и оздоровительное значение спортивных игр. Прикладные и оздоровительные задачи, решаемые с помощью изучаемых	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>спортивных игр.</p> <p>Основные критерии и показатели оценки техники выполнения и организации индивидуальных и коллективных технико-тактических действий в защите и нападении.</p> <p>Техника выполнения индивидуальных и организацию коллективных технико-тактических действий.</p> <p>Требования к культуре и грамотности самостоятельного использования спортивных игр с целью оздоровления и рекреации.</p> <p>Особенности нормирования физической нагрузки в спортивной игре.</p> <p>Применение самоконтроля и взаимного контроля нагрузки во время игры и особенности ее регулирования с учетом результатов контроля.</p> <p>Техника выполнения и ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места.</p> <p>Техника ведения мяча в движении.</p> <p>Движение мяча в колонне, кругу.</p> <p>Игры с мячом.</p> <p>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</p>		
<p><b>Тема 4.4.</b> <b>Спортивные игры. Волейбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие № 8</b></p> <p>Правила безопасного поведения на занятиях волейболом.</p> <p>Основные критерии и показатели оценки техники выполнения и организации индивидуальных и коллективных технико-тактических действий.</p> <p>Техника выполнения индивидуальных и организацию коллективных технико-тактических действий.</p> <p>Особенности нормирования физической нагрузки в волейболе.</p> <p>Применение самоконтроля и взаимного контроля нагрузки во время игры и</p>	<p><b>24</b></p> <p>24</p>	<p>ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>особенности ее регулирования с учетом результатов контроля.  Техника владения мячом.  Стойки.  Овладение и совершенствование техникой передач.  Техника удара волейбольного мяча.</p>		
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>34</b>	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка на основе применения различных средств физической культуры</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Спортивные игры. Бадминтон</b>	<b>Практическое занятие № 9</b>	<b>6</b>	<p>ОК 01.,  ОК 03.,  ОК 04.,  ОК 07.,  ОК 08.</p>
	<p>Правила безопасного поведения на занятиях по бадминтону.  Прикладное и оздоровительное значение занятий.  Прикладные и оздоровительные задачи, при занятиях бадминтоном.  Основные критерии и показатели оценки техники выполнения и организации индивидуальных тактических действий.  Техника выполнения индивидуальных тактических действий.  Требования к культуре и грамотности самостоятельного использования бадминтона с целью оздоровления и рекреации.  Особенности нормирования физической нагрузки в бадминтоне.  Техника игры в бадминтон.  Правила.  Техника движения рук, стойка, подача в бадминтоне.</p>	6	
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Практическое занятие № 10</b>	<b>6</b>	ОК 01.,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<p>Правила безопасного поведения на занятиях по настольному теннису.  Прикладное и оздоровительное значение занятий.  Прикладные и оздоровительные задачи, при занятиях настольным теннисом.  Техника выполнения индивидуальных тактических действий.  Требования к культуре и грамотности самостоятельного использования настольного тенниса с целью оздоровления и рекреации.  Особенности нормирования физической нагрузки в настольном теннисе.  Техника игры в настольный теннис.  Правила.  Техника движения рук, стойка, подача.  Совершенствование техники игры в настольный теннис.</p>	6	ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.
<b>Раздел 5. Оценка уровня физического развития</b>		22	
<b>Тема 5.1. Основы методики коррекции телосложения</b>	<p><b>Практическое занятие № 11</b></p> <p>Регламентация занятий по физической культуре с направленностью на коррекцию телосложения.  Упражнения, направленные на коррекцию телосложения.  Методики коррекции телосложения.  Основы методики коррекции телосложения.</p>	10	ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07., ОК 08.
<b>Тема 5.2. Методы контроля физического состояния. Самоконтроль</b>	<p><b>Практическое занятие № 12</b></p> <p>Способы самоконтроля состояния при занятиях физическими упражнениями.  Методики самоконтроля состояния.</p>	10	ОК 01., ОК 03., ОК 04., ОК 07.,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p>Правила самоконтроля женщины в процессе занятий физическими упражнениями с учетом особенностей женского организма, его формы и методы, правила ведения дневника самоконтроля.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на качество жизни мужчины.</p> <p>Применение отдельных методик самоконтроля при занятиях физической культурой.</p> <p>Методы контроля физического состояния здоровья.</p> <p>Самоконтроль.</p>		ОК 08.
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия **Спортивного зала**.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические маты;
- спортивные тренажеры;
- спортивный инвентарь для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь для занятий волейболом;
- спортивный инвентарь для занятий бадминтоном;
- спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь общего назначения – секундомер, скакалки и др;
- спортивный инвентарь для занятий настольным теннисом;
- учебно-методическое обеспечение, в том числе на электронных носителях.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

##### **Основные источники**

1. Физическая культура: учебник: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиеви́ч, Г.И. Погадаев). Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». - 17-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Виноградов Г.П., Ивченко Е.А., Ивченко Е.В., и др. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования / Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко. – 1-е изд.. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.
2. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. образования / (С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.); под ред. С.Н. Попова. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
3. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.
4. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – 1-е изд.. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 208 с.
5. Экономика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. образования / (С.Н. Зозуля, М.И. Золотов, М.М. Золотов и др.). - М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 192 с.

##### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.fizkulturavshole.ru>
2. <http://lib.sportedu.ru>
3. <http://sport/minutes.gov.ru> - Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
4. <http://kfis.spb.ru> - Комитет по физической культуре и спорту города Санкт-Петербурга.



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

В ходе освоения учебной дисциплины осуществляется оперативный, текущий и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся, который обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Оперативный контроль осуществляется в форме спортивных игр, соревнований и обеспечивает информацию о ходе выполнения обучающимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий контроль - осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных или групповых заданий и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет, дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к профессиональной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала обучающимися является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов соответствующих контрольных работ, а также положительная динамика показателей физического развития.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	3	3
<b>Умения:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия № 1 - 12
<b>Знания:</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	устный опрос практические занятия № 1 - 12; зачет/дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	устный опрос практические занятия № 1 - 12; зачет/дифференцированный

