


Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономической колледж»

АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины

ФК. 00 Физическая культура

РАССМОТРЕНО
Методическим советом ОГБПОУ
«КТЭК»
Протокол № 8 от 03.05.2024 г.
Председатель
МС  Петропавловская Я.А.

Одобрена
цикловой методической комиссией
физической культуры и БЖ

Протокол 7 от 27. 04.2024 г.
Председатель  Ефименко М. А.

Автор: Ефименко М.А.

2024 г.
РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ОГБПОУ «КТЭК»
Протокол № 6 от 08.05.2024 г.
Приказ ОГБПОУ «КТЭК» от 08.05.2024 г.
№ 147/п

АОП учебной дисциплины разработана на основе п. 28 ст.2, п. 6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273, Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» от 08.09.2015 года № 610н «Об утверждении профессионального стандарта «Повар».

Зам. директора  А.А. Смирнова

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины разработана на основе п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273, приказов Минобрнауки РФ от 18.04.2013 г. № 292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения», от 19.12. 2014 г. № 1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями)», Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн), Письма Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» от 08.09.2015 года № 610н «Об утверждении профессионального стандарта «Повар».

Организация-разработчик:

ОГБПОУ «Костромской торгово–экономический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 Физическая культура

1.1. Область применения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки по профессии 16675 Повар.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании п. 28 ст. 2, п. 6 ст. 28, п. 1, п. 3, п. 4 ст. 79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273, Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн), Письма Минпросвещения России от 11.02.2019 N 05-108 "О профессиональном обучении лиц с различными формами умственной отсталости" (вместе с "Разъяснениями по вопросам организации профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации» от 08.09.2015 года № 610н «Об утверждении профессионального стандарта «Повар».

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке рабочих профессии 16675 Повар.

1.2 Место адаптированной учебной дисциплины в структуре программы профессионального обучения.

Адаптированная учебная дисциплина Физическая культура входит раздел ФК.00 «Физическая культура»

1.3 Характеристика группы, в которой реализуется адаптированная программа

Адаптированная программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с легкой степенью УО и ЗПР.

Данная группа обучающихся характеризуется следующим:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объёме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;
- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое;
- имеются лёгкие нарушения речевых функций;
- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью), болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменения в настроении;
- характерна повышенная утомляемость, быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения заданий;
- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

1.4 Цели и задачи адаптированной учебной дисциплины – требования к результатам усвоения учебной дисциплины

Реализация адаптированной рабочей программы по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей физической культуры, социальное и личностное развитие, развитие физических способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их физического, функционального и психического состояния;
- актуализация у обучающихся с ОВЗ социально значимых потребностей, которые будут определять ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, соответствующие современному этапу развития общества;
- воспитание у обучающихся с ОВЗ негативного отношения ко всем видам деструктивного поведения и зависимостей человека от психоактивных веществ, алкоголя, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой и других видов зависимостей;
- выработка способности вести самостоятельную жизнь на основе сформированных потребностей и ценностных ориентации;
- обеспечение возможности реабилитационной функции процесса обучения
- освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций, включая различные виды физических нагрузок;
- профилактика прогрессирования основного заболевания (нарушения в здоровье), предупреждение возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека;
- реализация психологической работы по развитию у обучающихся самоуважения, самооценки, профилактика стигматизации, формирования комплекса «выученной беспомощности», обусловленных тем или иным видом ограничения по состоянию здоровья;
- привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом; подготовку учащихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе, где находится образовательная организация СПО, спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся с ОВЗ к спортивной деятельности в

этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

В результате усвоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять физические упражнения без учета времени для лиц с ОВЗ;
- иметь навыки спортивных игр;
- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

В результате усвоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

1.5 Характерные для АОП формы организации деятельности обучающихся с ОВЗ.

Направление работы и методические приемы.

- ориентация в пространстве (физкультминутка, начерти таблицу без линейки, найди ошибку);
- развитие глазомера (начерти таблицу без линейки, крестики и нолики, третий, (четвертый, пятый) лишний, мозаика, ребусы);
- развитие внимания (проговаривание хором, анаграммы – перестановка букв в слове, работа с терминами), характеристика (описание) объекта, воспроизведение обучающимся информации после её написания на доске и последующего стирания, работа с карточками на которых, написана определённая информация, шифрование терминов (отдельным буквам соответствуют шифры, расшифровка происходит с помощью ключа), всякому слову своё место – расстановка слов в предложении-определении, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий, (четвертый, пятый) лишний, соотнести вопрос и ответ, термин и его трактовку, восполни пропуски (коэффициенты, формулы), по рисункам охарактеризуй процесс (области применения), мозаика, найди родственников, лото, ребусы, головоломки, тест, снежный ком, физкультминутка;
- развитие памяти (проговаривание хором, заучивание вслух (в полголоса), бросание мяча (вопрос – ответ), словарный диктант, составление плана, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий, (четвертый, пятый) лишний, соотнести вопрос и ответ, термин и его трактовку (составь пару), загадки, шарады, мегаграммы, криптограммы, допиши

предложения, по рисункам охарактеризуй объект или процесс, стихи, синквейки, сказки, найди родственников, лото, тест, физкультминутка;

- развитие мышления (шифрование терминов, название веществ (отдельным буквам соответствуют цифры, расшифровка происходит с помощью ключа, составление плана, найди ошибку, кроссворды, чайнворды, третий, (четвертый, пятый) лишний, шестиклеточный логикон (сравни информацию в верхних и нижних клетках и заполни пустую), соотнеси вопрос и ответ, термин и его трактовку, загадки, допиши предложение, по рисункам охарактеризуй процесс (область применения), мозаика, пирамида, лабиринт, стихи, синквейки, сказки, найди родственников, лото, ребусы, головоломки тест);

- развитие мелкой моторики рук (физкультминутка, бросание мяча (вопрос – ответ), лабораторный практикум, работа с разными материалами, мозаика.

1.6 Рекомендуемое количество часов на освоение адаптированной программы учебной дисциплины

Обязательная аудиторная учебная нагрузка - 138 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Тема 1.1 Знания о физкультурно-спортивной деятельности.	<p>Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека.</p> <p>Травматизм и его профилактика на занятиях физкультурой. Виды спортивных травм и способы их избегания. Спортивное оборудование: требования к безопасному использованию и гигиене. Требования к безопасности к местам занятий физкультуры для лиц, имеющих ОВЗ.</p>	4	2
Тема 2.1 Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	Комплексы на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств, комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	8	
	Упражнение на развитие вестибулярного аппарата. Прыжковые упражнения с элементами вращения.	2	2
	Строевые команды и приёмы. Лазание по гимнастическому канату. Кросс по пересечённой местности.	2	2
	Контрольный норматив (подтягивание на перекладине, упражнение на укрепление брюшного пресса).	4	2
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения	124	

	тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.		
Тема 2.1 Легкая атлетика		28	
	Правила поведения на уроке. Т/б на занятиях. СБУ. техника бега на средние дистанции. техника высокого старта	4	2
	Бег на средние дистанции. Выполнение специально беговых и общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	4	2
	Выполнение специально беговых и общеразвивающих упражнений. Выполнение контрольного норматива: юн. 1000 м, дев. 500 м.	4	2
	Бег на длинные дистанции. Выполнение специально беговых и общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	4	2
	Выполнение специально беговых и общеразвивающих упражнений. Выполнение контрольного норматива: юн. 3000 м, дев. 2000 м.	4	2
	ООУ, СБУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта.	4	2
	Выполнение специально беговых и общеразвивающих упражнений. Выполнение контрольного норматива: 100 метров.	4	2
Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол		32	
	Разминка. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, техники передачи мяча.	4	2
	Правила игры, расстановка игроков. Выполнение контрольного норматива (ведение и передача мяча).	4	2
	Выполнение специальных общеразвивающих упражнений с мячом. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Учебная игра.	4	2
	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо. Контрольный норматив (броски в кольцо). Учебная игра.	4	2
	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, техники передачи мяча.	4	2
	Контрольный норматив (ведение и передача мяча). Учебная игра.	4	2
	Совершенствование техники бросков в кольцо. Правила игры, расстановка игроков.	4	2

	Контрольный норматив (броски в кольцо). Учебная игра.	4	2
Тема 2.3 Спортивные игры. Волейбол		32	
	Разминка. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	4	2
	Разминка. Контрольный норматив (нижняя, верхняя передача мяча). Учебная игра.	4	2
	ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча через сетку различными способами.	4	2
	Выполнение контрольного норматива. Подача мяча через сетку. Учебная игра.	4	2
	Общеразвивающие, специальные упражнения. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	4	2
	Разминка. Контрольный норматив (нижняя, верхняя передача мяча). Учебная игра.	4	2
	Разминка, общеразвивающие, специальные упражнения. Совершенствование техники подачи мяча	4	2
	Разминка. Контрольный норматив (подача мяча). Учебная игра.	4	2
Тема 2.4 Лыжная подготовка		32	
	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в зимнее время.	4	2
	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременно-двухшажным, одновременно-двухшажным лыжными ходами.	4	2
	Контрольный норматив (техника передвижения на лыжах разными способами).	4	2
	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Закрепление техники подъёма на склон, спусков со склона и торможений.	4	2
	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Совершенствование техники подъёма на склон, спусков со склона и торможений.	4	2
	Контрольный норматив (техника выполнения подъёма, спусков и торможений).	4	2
	Передвижение на лыжах разными способами в медленном темпе.	4	2
	Контрольный норматив (передвижение на лыжах: девушки 3 км, юноши 5 км на время).	4	2
Дифференцированный зачёт		2	3
	Всего	138	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие **спортивного комплекса**:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- канат, шест для лазания, канат для перетягивания, беговая дорожка,
- скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет преподавателей;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажёрный зал;
- плавательный бассейн;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;
- магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - М.: 2019
2. Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2021
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2019
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2020
5. Годик М. А., Скородумова А. П. Комплексный контроль в спортивных играх - М.: Советский спорт, 2020
6. Гонсалес С. Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» - М.: Российский университет дружбы народов, 2019
7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, 2019
8. Физическая культура. -учебник для студ. учрежд. проф. образ. / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия»,2019.-176с.
9. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: 2021

Дополнительные источники:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие /
2. В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: 2021
3. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2020
4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2019
5. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2021
6. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов

организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. - СПб.: 2020

Интернет-ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
4. www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия
6. Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в
7. Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
8. <http://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, знания, компетенции)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений для инвалидов и лиц с ОВЗ;	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах.
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Анализ предложенных понятий по изучаемой теме.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Вопросы на понимание.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Экспертное наблюдение и оценка владения навыками самоорганизации и применения их на практике.
- выполнять физические упражнения без учета времени для лиц с ОВЗ;	Оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).
- иметь навыки спортивных игр;	
- использовать средства и методы физического воспитания для личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).
Знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Контроль знаний в ходе беседы с группой.
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Экспертное наблюдение и оценка владения навыками самоорганизации и применения их на практике.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Устная проверка (опрос).
- основы физической культуры и здорового образа жизни.	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах.