

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 04.10.2024 14:57:20  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199



**РЭУ.РФ**  
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»**  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |
|--|--|
| наименование учебной дисциплины                    | <b><u>СГ.04 Адаптационная физическая культура</u></b>                                      |
| код, специальность                                 | <b><u>38.02.08 Торговое дело</u></b>   |
| образовательная база подготовки:<br>форма обучения | <b><u>основное общее образование, среднее общее образование</u></b><br><b><u>очная</u></b> |

СОГЛАСОВАНА:

Предметно-цикловой комиссией дисциплин  
специальности «Торговое дело»

Протокол № 1

от «15» января 2024 года

Председатель предметно-цикловой комиссии

  
Подпись

Поддубная В.Р.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 38.02.08  
Торговое дело

Начальник отдела СПО



Марковская С.А

Составитель (автор): Колмыков А.В., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент: Сорокина Л. В., зам. начальника ОСПО КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова

Рецензент: Бобров Е.В., преподаватель-организатор ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ..... | 4  |
| 2. Структура рабочей программы учебной дисциплины .....            | 6  |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....    | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ..... | 14 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.08 Торговое дело.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу дисциплин специальности 38.02.08 Торговое дело.

**1.3. Предварительные компетенции, сформированные у обучающихся до начала изучения учебной дисциплины:**

До изучения учебной дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками полученными в процессе изучения дисциплин Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура при реализации программы среднего общего образования и компетенциями сформированными при изучении указанных дисциплин (ОК 04; ОК 06; ОК 08.).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

▪ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

▪ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

▪ организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

▪ активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- 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.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

**1.5. Результаты освоения учебной дисциплины**

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код    | Наименование результата обучения   |
|--------|--|
| ОК 04  | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   |
| ОК 06  | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 08. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности  |

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

**очная форма обучения**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **116 часов**, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **116 часов** из них:

лекций **10 часов**;

практических занятий **106 часов**.

### 3. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>   | <b>116</b>  |
| в том числе:   |             |
| теоретическое обучение   | 10          |
| практические занятия   | 106         |
| <b>Промежуточная аттестация<sup>1</sup> в форме дифференцированного зачета</b> |             |

---

<sup>1</sup> Промежуточная аттестация включает консультации по дисциплине и самостоятельную работу

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Адаптационная физическая культура

| Коды ОК и ПК  | Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект)   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3   | 4           | 5                |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> |   |   | <b>10</b>   |                  |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08   | <b>Тема 1.1</b><br><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 6           |                  |
|   |   | <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. | 2           | 2                |
|   |   | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений.   | 2           | 2                |
|   |   | <b>Физические качества человека и необходимость их совершенствования.</b> Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье.   | 2           | 2                |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08   | <b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 4           |                  |
|   |   | <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.  | 2           | 2                |

|   |  |   |           |   |
|---|--|---|-----------|---|
|   |  | <b>Значение самоконтроля в индивидуальной системе здорового образа жизни</b> Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Ведение дневника самоконтроля. | 2         | 3 |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |  |   |           |   |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08   | <b>Тема 2.1 Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</b>  | <b>Практические занятия:</b>  | <b>18</b> | 3 |
|   |  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.   | 2         | 2 |
|   |  | Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).  |           |   |
|   |  | Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.  | 2         | 3 |
|   |  | Обучение технике высокого старта  | 2         | 3 |
|   |  | Обучение технике стартового ускорения   | 2         | 3 |
|   |  | Обучение технике бега в целом   | 2         | 3 |
|   |  | Обучение технике бега по пересеченной местности   | 2         | 3 |
|   |  | Обучение технике финиширования  | 2         | 3 |
|   |  | Круговая тренировка. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.  | 2         | 3 |
|   | Оздоровительный бег для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. | 2   | 3         |   |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08   | <b>Тема 2.2Общая физическая подготовка</b>   | <b>Практические занятия</b>   | <b>14</b> |   |
|   |  | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы   | 2         | 3 |
|   |  | Выполнение беговых и прыжковых упражнений   | 2         | 3 |
|   |  | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами  | 2         | 3 |
|   |  | Дыхательная гимнастика  | 2         | 3 |
|   |  | Оздоровительный бег   | 2         | 3 |
|   |  | Подвижные игры различной интенсивности  | 2         | 3 |
|   |  | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты  | 2         | 3 |

|                         |  |  |           |   |
|-------------------------|--|--|-----------|---|
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08 | <b>Тема 2.3 Спортивные игры.<br/>Баскетбол</b>       | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  |   |
|                         |  | Техника безопасности при игре в баскетбол.<br>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры | 2         | 3 |
|                         |  | Эстафеты с перемещениями   | 2         | 3 |
|                         |  | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр  | 2         | 3 |
|                         |  | Учебная игра   | 2         | 3 |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08 | <b>Тема 2.4 Спортивные игры.<br/>Волейбол</b>        | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  |   |
|                         |  | Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований  | 2         | 3 |
|                         |  | Эстафеты с перемещениями   | 2         | 3 |
|                         |  | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр  | 2         | 3 |
|                         |  | Учебная игра   | 2         | 3 |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08 | <b>Тема 2.5 Спортивные игры.<br/>Футбол</b>          | <b>Практические занятия</b>  | <b>8</b>  |   |
|                         |  | Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом  | 2         | 3 |
|                         |  | Эстафеты с перемещениями   | 2         | 3 |
|                         |  | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр  | 2         | 3 |
|                         |  | Учебная игра   | 2         | 3 |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08 | <b>Тема 2.6 Гимнастика</b>                           | <b>Практические занятия</b>  | <b>14</b> |   |
|                         |  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.<br>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)  | 2         | 3 |
|                         |  | ОРУ. Строевые упражнения   | 2         | 3 |
|                         |  | Владение мячом и отбор мяча  | 2         | 3 |
|                         |  | Передачи по воздуху и длинные передачи   | 2         | 3 |
|                         |  | Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите   | 2         | 3 |
|                         |  | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр  | 2         | 3 |
|                         |  | Учебная игра   | 2         | 3 |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08 | <b>Тема 2.7 Легкая атлетика. Прыжки,<br/>метания</b> | <b>Практические занятия</b>  | <b>14</b> |   |
|                         |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»  | 2         | 3 |
|                         |  | Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)  | 2         | 3 |
|                         |  | Прыжки в длину с места   | 2         | 3 |
|                         |  | Метание мяча в вертикальную цель размером 1 x 1 м  | 2         | 3 |

|  |   |   |            |   |
|--|---|---|------------|---|
|  |   | (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)   |            |   |
|  |   | Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой                                     | 2          | 3 |
|  |   | Совершенствование скоростно-силовых качеств   | 2          | 3 |
|  |   | Сдача нормативов по легкой атлетике   | 2          | 3 |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |   |   | <b>22</b>  |   |
| ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08  | <b>Тема 3.1.<br/>Сущность и содержание ППФП в<br/>достижении высоких<br/>профессиональных результатов</b> | <b>Практические занятия</b>   | <b>22</b>  |   |
|  |   | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2          | 3 |
|  |   | Комплекс упражнений для утренней гимнастики   | 2          | 2 |
|  |   | Комплекс упражнений для глаз  | 2          | 2 |
|  |   | Комплекс упражнений по формированию осанки  | 2          | 2 |
|  |   | Комплекс дыхательных упражнений   | 2          | 2 |
|  |   | Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов                                   | 2          | 2 |
|  |   | Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен                             | 2          | 2 |
|  |   | Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы   | 2          | 2 |
|  |   | Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук                           | 2          | 2 |
|  |   | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног  | 2          | 2 |
|  |   | Комплекс упражнений производственной гимнастики   | 2          | 2 |
| <b>Всего:</b>  |   |   | <b>116</b> | 2 |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

**Кабинет социально-экономических дисциплин** (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;

Учебно-наглядные пособия.

**Элемент футбольного поля беговая дорожка №1** (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

*(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)*

Барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

**Спортивная площадка** (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

*(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)*

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, рулетка металлическая.

**Программное обеспечение:**

Операционная система Mikrosoft Windows 10

Пакет прикладных программ Mikrosoft Office Professional Plus 2010 Rus,

Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Stcurity для бизнеса-расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Akrobat Reader DC.

### 3.2 Интерактивные формы обучения студентов при изучении дисциплины

| Тема   | Количество часов | Интерактивная форма проведения занятия |
|--|------------------|--|
| Тема 1.1<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br>Здоровый образ жизни. | 2 часа           | Дискуссия                              |

### 3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные

ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

### **3.3.1. Электронные издания**

#### Основные

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>
2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>
3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>
6. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

#### Дополнительные

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Среднее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

### **3.3.2. Интернет-издания**

1. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://academia-moscow.ru/reader/?id=483973>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

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

Структурное подразделение СПО, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета**.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине определяются самостоятельно структурным подразделением СПО и доводятся до сведения студентов не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|--|
| 1   | 2  |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i><br/> Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;<br/> Достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);<br/> Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.</p> <p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i><br/> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> Основы здорового образа жизни;<br/> Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br/> Средства профилактики перенапряжения;<br/> Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности;<br/> Взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни.</p> | <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:<br/> - письменных /устных ответов;<br/> - тестирования.</p> <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:<br/> - на практических занятиях;<br/> - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;<br/> - при тестировании в контрольных точках.</p> |
| <p>Итоговая аттестация усвоенных знаний и усвоенных умений</p>  | <p>Экспертная оценка при проведении <b><u>дифференцированного зачета</u></b></p>   |

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине СГ.04 Адаптационная физическая культура.