**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

**«Димитровградский технико-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины** ОГСЭ.04 Физическая культура/

Адаптивная физическая культура

*(индекс, наименование)*

**Специальность** 13.02.02. Теплоснабжение и теплотехническое оборудование»

*(код, наименование)*

**Димитровград 2023**



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | 16 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 17 |
| **ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП** | 17 |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

 Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

 Содержание дисциплины направлено на формирование элементов общих компетенций (ОК) и личностные результаты (ЛР):

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОК** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 2.** | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| **ОК 3.** | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| **ОК 6.** | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |
| **ОК 9.** | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни. |

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

максимальной учебной нагрузки студента - 170 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки студента - 170 часов; самостоятельной работы студента - 1 час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)**  | **170** |
| **Обязательная учебная нагрузка (всего)**  | **170** |
| в том числе в форме практической подготовки: | **-** |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы *(не предусмотрены)* | **-** |
| практические занятия | **100** |
| теоретические занятия | **63** |
| контрольные работы | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **1** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** | **6** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов** | **Объем****в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| 1 | *2* | *3* | *4* |
|  | **3 семестр** | 30 |  |
| **Раздел № 1. Легкая атлетика.** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Содержание учебного материала** | **30** | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Правила техники безопасности при занятии физической культурой. |
| Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. |
| Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. |
| Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). |
| Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. |
| **В том числе, практических занятий**  |  |
| Занятие№ 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Правилатехники бега по пересечённой местности. | 2 |
| Занятие № 2 | Правилатехники низкого и высокого старта. Дыхание во время бега.  | 2 |
| Занятие № 3 | Правила стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.  | 2 |
| Занятие № 4 | Правила техники бега на короткие дистанции. Техника бега по дистанции.  | 2 |
| Занятие № 5 | **ПЗ № 1**. Техника бега по дистанции. Бег – 100 м. | 2 |
| Занятие № 6 | **ПЗ № 2.** Техника бега по дистанции. Эстафетный бег – 4 по 100 м. | 2 |  |
| Занятие № 7 | **ПЗ № 3.** Техника бега по дистанции. Эстафетный бег 4 по 400 м. | 2 |
| Занятие № 8 | Правила техники бега на средние дистанции. Техника бега по дистанции. | 2 |
| Занятие № 9 | **ПЗ № 4.**Техника бега по дистанции. Бег – 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). | 2 |
| Занятие № 10 | **ПЗ № 5.**Выполнение контрольных нормативов, челночный бег – 3 по 10 м. | 2 |
| Занятие № 11 | **ПЗ № 6.** Техника выполнения прыжков в длину с места. Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись». | 2 |
| Занятие №12 | **ПЗ № 7.**Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. | 2 |
| Занятие №13 | **ПЗ № 8.** Выполнение прыжков в высоту. Техника выполнения прыжков в высоту способом «перешагивания». | 2 |
| Занятие №14 | **ПЗ № 9.** Техника метания гранаты на дальность с 3-4 шагов разбега. Метание теннисных мячей на дальность. | 2 |
| Занятие №15 | **ПЗ № 10.** Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 8-10 минут. Кроссовый бег. Специальные упражнения бегуна. | 2 |
| **4 семестр** | 38 |
| Занятие №16 | **ПЗ № 11.** Эстафетный бег – 4 по 100 м. Способы передачи эстафетной палочки. | 2 |
| Занятие №17 | **ПЗ № 12.** Выполнение контрольных нормативов. Челночный бег. Подтягивание. Прыжок с места. Бег. | 2 |
| **Раздел № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Содержание учебного материала** | **34** | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
|  Общеразвивающие упражнения. |
| Упражнения в паре с партнером. |
| Упражнения с гантелями. |
| Упражнения с набивными мячами. |
| Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). |
| Упражнения для коррекции зрения |
| Упражнения с обручем (девушки). |
| **В том числе, практических занятий**  | 34 |
| Занятие № 18 | Инструктажпо технике безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.  | 2 |
| Занятие № 19 | Правила техники выполнения ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений, построений и размыканий. | 2 |
| Занятие № 20 | Правила техники выполнения комплекса ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | 2 |
| Занятие № 21 | **ПЗ № 13.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног с отягощениями. | 2 |
| Занятие № 22 | Правила техники выполнения комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. | 2 |
| Занятие № 23 | **ПЗ № 14.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц туловища с отягощениями.  | 2 |
| Занятие № 24 | **ПЗ № 15.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц брюшного пресса с «отягощениями». Комплекс упражнений для мышц груди. | 2 |  |
| Занятие № 25 | Правила техники выполнения комплекса ОРУ со свободными весами: гантелями, штангами. | 2 |  |
| Занятие № 26 | **ПЗ № 16.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц рук и плечевого пояса с «отягощениями». | 2 |  |
| Занятие № 27 | **ПЗ № 17.** Выполнение комплекса упражнений для развития основных мышечных групп. | 2 |  |
| Занятие № 28 | **ПЗ № 18.** Выполнение комплекса ОРУ для мышц ног с отягощениями.  | 2 |  |
| Занятие № 29 | **ПЗ № 19.** Выполнение комплекса ОРУ для суставов.  | 2 |  |
| Занятие № 30 | Правила техники выполнения акробатических упражнений. Изучение способов группировки.  | 2 |  |
| Занятие № 31 | **ПЗ № 20.** Выполнение перекатов вперёд, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков вперёд и назад. | 2 |  |
| Занятие № 32 | **ПЗ № 21.** Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | 2 |  |
| Занятие № 33 | **ПЗ № 22.** Контрольные нормативы. Подтягивание. Челночный бег. Прыжки на скакалке.(кистевая динамометрия). | 2 |  |
| Занятие № 34 | **ПЗ № 23. Дифференцированный зачёт.** | 2 |  |
| **5 семестр** | 32 |  |
| **Раздел № 3. Спортивные игры.** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Содержание учебного материала** |  | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. |
| **В том числе, практических занятий** |  |
| Занятие № 35 | Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. | 2 |
| Занятие № 36 | Правила техники обучения спортивным играм как средство совершенствования ОФП. | 2 |
| Занятие № 37 | **ПЗ № 24.** Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 2 |
| Занятие № 38 | **ПЗ № 25.** Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.  | 2 |  |
| Занятие № 39 | **ПЗ № 26.** Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.  | 2 |  |
| Занятие № 40 | **ПЗ № 27.** Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам. | 2 |  |
| Занятие № 41 | Правила выполнения техники нападающего удара, способы блокирования. Учебная игра волейбол. | 2 |  |
| Занятие№ 42 | **ПЗ № 28.** Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол. Волейбол - сдача контрольных нормативов. | 2 |  |
| Занятие № 43 | Ознакомление с правилами техникибезопасности при игре в баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами.  | 2 |  |
| Занятие№ 44 | **ПЗ № 29.** Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу, скрытая передача. | 2 |  |
| Занятие № 45 | **ПЗ № 30.** Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 2 |  |
| Занятие № 46 | **ПЗ № 31.** Выполнение приемов выбивания мяча. Выполнение ОРУ в движении.  | 2 |  |
| Занятие№ 47 | Правила техники выполнения бросков мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу.  | 2 |  |
| Занятие № 48 | **ПЗ № 32.** Совершенствование техники бросков мяча. Выполнение комплекса УГГ.  | 2 |  |
| Занятие № 49 | **ПЗ № 33.** Проведениедвухсторонней игры с применением освоенных элементов техники. | 2 |  |
| Занятие № 50 | Инструктаж по охране труда при проведении занятий по мини - футболу. Мини-футбол как средство совершенствования ОФП. | 2 |  |
| **6 семестр** | 29 |  |
| Занятие № 51 | Ознакомление с правилами техники ведения, остановок и стоек. | 2 |  |
| Занятие № 52 | **ПЗ № 34.** Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Мини-футбол - сдача контрольных нормативов. | 2 |  |
| **Раздел № 4. Виды спорта (по выбору).** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Содержание учебного материала** |  | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. |
| Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.  |
| Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.  |
| **В том числе, практических занятий** |  |
| Занятие № 53 | Ознакомление с правилами техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комплекс упражнений. | 2 |
| Занятие № 54 | **ПЗ № 35.** Обучение основным видам перемещений.  | 2 |
| Занятие № 55 | **ПЗ № 36.** Обучение технике выполнения движений в степ-аэробике. Основные исходные положения. | 2 |
| Занятие № 56 | **ПЗ № 37.** Обучение технике выполнения движений в фитбол-аэробике. | 2 |
| Занятие № 57 | Ознакомление с правиламитехники выполнения движений в шейпинге: основные средства, виды упражнений. | 2 |
| Занятие № 58 | **ПЗ № 38.** Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | 2 |
| Занятие № 59 | Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. | 2 |  |
| Занятие № 60 | **ПЗ № 39.** Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений.  | 2 |  |
| Занятие № 61 | **ПЗ № 40.** Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | 2 |  |
| Занятие № 62 | **ПЗ № 41.** Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. | 1 |  |
| Занятие № 63 | Ознакомление с правилами техники выполнения перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2 |  |
| Занятие № 64 | Ознакомление с правилами техники выполнения стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | 2 |  |
| Занятие № 65 | **ПЗ № 42. Дифференцированный зачёт.** | 2 |  |
| **7 семестр** | **21** |  |
| Занятие № 66 | Ознакомление с правилами техники безопасности при занятии атлетической гимнастикой. Обучение комплексам упражнений. | 2 |  |
| Занятие № 67 | Ознакомление с техникой выполнения комплексных и отдельных упражнений на развитие силы всех групп мышц. | 2 |  |
| Занятие № 68 | **ПЗ № 43.** Выполнение упражнений на выносливость. Бег с малой скоростью до 8 минут. Бег со средней скоростью до 5 минут.  | 2 |  |
| Занятие № 69 | **ПЗ № 44.** Выполнение упражнений на развитие ловкости и координации. Выполнение акробатических элементов.  | 2 |  |
| Занятие № 70 | Ознакомление с правилами выполнения упражнений на развитие гибкости. Упражнения на подвижность суставов, на растяжку рук и ног. | 2 |  |
| Занятие № 71 | Ознакомление с правилами выполнения комплекса упражнений с гирями, гантелями, штангой. | 2 |  |
| **Раздел №5. Силовая подготовка.** | **В результате изучения темы студент должен****уметь:**Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.**знать:**Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Основы здорового образа жизни.**Содержание учебного материала** |  | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. |
| Специальные упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. |
| Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. |
| **В том числе, практических занятий** |  |
| Занятие № 72 | **ПЗ № 45.** Обучение правильному дыханию при выполнении силовых упражнений разного вида. | 2 |
| Занятие № 73 | Правила выполнения специальных физических упражнений, укрепляющие мышцы рук.  | 2 |
| Занятие № 74 | **ПЗ № 46.** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Силовые упражнения с гантелями.  | 2 |
| Занятие № 75 | **ПЗ № 47.** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Отжимания, подтягивания. | 2 |
| Занятие № 76 | **Самостоятельная работа.**Ознакомление с правилами выполнения специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса.  | 1 |
| **8 семестр** | **20** |
| Занятие№ 77 | **ПЗ № 48.** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Планка. Велосипед. | 2 |
| Занятие № 78 | Ознакомление с правилами техники выполненияупражнений для мышц передней и задней части бедра, голени и тазовой области.  | 2 |
| Занятие № 79 | Ознакомление с правилами техники выполнения силовых упражнениий с отягощением, укрепляющим мышцы ног.  | 2 |
| Занятие № 80 | Ознакомление с правилами выполнения упражнений, укрепляющих мышцы спины. Подтягивания. Поднятие туловища лёжа на животе. | 2 |
| Занятие № 81 | Ознакомление с правилами выполнения физических силовых упражнений с отягощением, укрепляющие мышцы спины.  | 2 |
| Занятие № 82 | Ознакомление с правилами выполнения упражнений, способствующими общей и силовой мышечной выносливости. | 2 |  |
| Занятие № 83 | Ознакомление с правилами техники выполнения упражнений по развитию общей и силовой скоростной выносливости. | 2 |  |
| Занятие № 84 | **ПЗ № 49.** Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. | 2 |  |
| Занятие № 85 | **ПЗ № 50.** Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. **Дифференцированный зачёт.** | 2 |  |
|  | **Всего:** | ***170*** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты, включающие спортивный зал с игровым спортинвентарем и открытый стадион широкого профиля.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

**3.2.1. Печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: Академия, 2016. – (Учебное пособие для ссузов).

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронная библиотека Юрайт
2. ЭБС «Академия»
3. <https://sites.google.com/site/piskunovaleksejvladimirovic>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»

**3.3 Реализация учебной дисциплины.**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура реализуется путем непосредственного взаимодействия педагогического работника со студентом и/или с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может осуществляться на 100%, в полном объеме.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| 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 | Экспертная оценка устного опросаЭкспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Экспертная оценка устного опросаЭкспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой | Контроль и экспертная оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний. |

**5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) с целью обновления умений, знаний в рамках специальности.