

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поленова Инна Александровна

Должность: Генеральный директор

Дата подписания: 03.02.2022 11:31:41

Уникальный программный ключ:

2bc51b031f52f1ef87c6946d50ac9f5ab912348ab42251f7e55eb40acef68095

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом генерального
директора Поленовой И.А.
от 16.03.2021 № 23/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
основной профессиональной образовательной программы по специальности

20.02.04 Пожарная безопасность

Тольятти, 2021 год

ОДОБРЕНА
Педагогическим Советом
Протокол № 4 от 16 февраля 2021 г.

Составитель: Астраханцев Евгений Александрович, преподаватель АНО СПО «Колледж ВУиТ».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2014 г. № 354.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО 20.02.04 Пожарная безопасность.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа входит в адаптационный цикл общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

- составлять комплексы упражнений при заболеваниях различной нозологии;
- вести дневник самоконтроля;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента - 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 168 часов;
- самостоятельной работы студента - 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Введение в дисциплину физическая культура с использованием средств адаптивной активности	Ценности физической активности в различных сферах жизнедеятельности человека. Физическая активность и ее роль в социальной адаптации человека, в том числе в профессиональной деятельности. Адаптивная физическая культура и специфика ее реализации в образовательных организациях СПО. Здоровый образ жизни и его влияние на качество жизни человека. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления в процессе учебы, повышения эффективности учебного труда.	2	1,2,3
Тема 2. Техника безопасности на занятиях физической культурой	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 физкультурой для лиц, имеющих ОВЗ или инвалидность.	4	2,3
Тема 3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ).	Влияние ЗОЖ на формирование и гармоничное развитие личности. Оптимальная биосоциальная адаптация (физиологическая, социальная, социально-психологическая). Затруднения в адаптации и методы ее преодоления. Проблемы акселерации, инфантилизма, дезадаптации. Ресурсы развития и жизнеспособность в структуре адаптационных процессов человека. Направленность поведения человека на обеспечение и поддержание собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ.	4	2,3
Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающегося.	Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Самоанализ и самокоррекция своего психофизиологического статуса. Физическая активность подростков и молодежи и ее влияние на образ жизни и ее качество. Физическое воспитание, сбережение и укрепление здоровья.	4	2,3
Тема 5. Лечебная и адаптивная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при	Влияние физических упражнений на организм человека. Средства адаптивной и лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений, адаптивная физическая культура. Вопросы дозированности и интенсивности упражнений при занятиях физической культурой, виды адаптивной физической культуры. Лечебная	4	2,3

различных заболеваниях.	физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Адаптивная физическая культура при нарушениях сенсорных процессов (зрения, слуха и т.п.), нарушений опорно-двигательного аппарата. Виды адаптивной физической культуры.		
Тема 6. Структура занятия по физической культуре.	Формы и виды занятий. Структура занятия и методика его проведения, в том числе с применением средств адаптивной физической культуры. Разминка (с учетом показаний и противопоказаний по состоянию здоровья). Двигательные умения и навыки человека. Оптимальное функциональное состояние человека.	4	2,3
Тема 7. Основы биомеханики движения и развитие двигательных навыков.	Ориентация в пространстве, координация. Приобретение двигательного навыка. Методы и методики разучивания движений. Индивидуальные особенности моторики. Сохранение и изменение положения тела. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	10	2,3
Тема 8. Психофизиологическая характеристика учебного труда и ее развитие с помощью физической культуры	Динамика работоспособности учащихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния обучающихся во время сдачи экзаменов и зачетов. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция утомления.	4	2,3
	Контролируемая самостоятельная работа в семестре	28	3
Тема 9. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость и т.д.). Принципы организации спортивной тренировки. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.	4	2,3
Тема 10. Диагностика и самодиагностика	Методы, стандарты оценки функционального состояния организма, использование антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, тестовых	6	2,3

функционального состояния организма человека.	упражнений. Оценка индивидуальных особенностей физического развития и состояния. Функциональные пробы и методы их проведения.		
Тема 11. Методы самоконтроля в процессе занятия физическими упражнениями.	Оценка физического развития и функционального состояния. Контроль самочувствия и общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.	4	2,3
Тема 12. Принципы здоровьесбережения и ценностного отношения к своему здоровью.	Врачебный контроль. Педагогический контроль. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Определение содержания и методик индивидуальных физических упражнений по показаниям здоровья. Корректировка содержания занятий со обучающимися разных групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для учащихся. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом.	4	2,3
Тема 13. Мотивация и самомотивация в сфере физической культуры.	Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов человека. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации обучающихся и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой.	4	2,3
Тема 14. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы.	8	2,3
	Контролируемая самостоятельная работа в семестре	28	3
Тема 15. Составление индивидуальной программы занятия физической культуры с учетом ОВЗ или инвалидности.	Комплексность программы, систематичность, постепенность, индивидуальный подход к нагрузкам. Учет ограничений в двигательной активности.	6	2,3

Тема 16. Методы развития физических качеств с помощью физической культуры	Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость. Координация. Выбор методов и приемов развития с учетом возможностей здоровья.	4	2,3
Тема 17. Регулирование нагрузки и физической активности.	Зона физической нагрузки. Дозировка упражнений. Разные методы определения оптимальной нагрузки (например, по пульсу и т.д.).	4	2,3
Тема 18. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения учащихся-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.	Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые обучающимся и учащимся-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры	4	2,3
Тема 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.	Необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся с различными видами ограничения жизнедеятельности.	6	2,3
Тема 20. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Понятие «производственная физическая культура», ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	4	2,3
	Контролируемая самостоятельная работа в семестре	28	3
Тема 21. Подходы к разработке оздоровительных программ (рекреация, восстановление).	Принципы оздоровления с помощью лечебной и адаптивной физической культуры: доступность, учет возможностей и ресурсов организма, непричинение вреда организму, индивидуализация, дифференциальные различия (половозрастные, связанные с мед. показаниями), интеграция психических и физических ресурсов организма.	4	2,3
Тема 22. Профилактика	Первичная, вторичная, третичная профилактика. Формы зависимого (аддиктивного)	2	2,3

нарушений здоровья человека и усугубления этих нарушений.	поведения. Алкоголизм. Наркомания. Табакокурение. Меры их профилактики. Гиподинамия как фактор усугубления нарушений здоровья.		
Тема 23. Диагностика групп риска по фактору усугубления нарушения здоровья.	Индивидуальная диагностика, Компьютерная диагностика. Социально-психологический скрининг. Тестирование.	4	2,3
Тема 24. Методы АФК для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью	Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплотечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж и др.), психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка.	8	2,3
Тема 25. Дыхательная гимнастика и методы психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, релаксация) в системе самооздоровления и физического воспитания	Психологические основы психофизической саморегуляции. Методы саморегуляции. Правила саморегуляции. Техники, связанные с управлением дыханием. Методика выполнения дыхательных упражнений. Техники, связанные с управлением тонусом мышц (релаксация, нервно-мышечная релаксация). Техники, связанные с воздействием слова. Техники, связанные с использованием образов. Комплексные техники саморегуляции: аутотренинг, медитация, психогимнастика.	6	2,3
Тема 26. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения.	6	2,3
	Контролируемая самостоятельная работа в семестре	28	3
Тема 27. Самоорганизация занятий физической культурой.	Мотивация и целенаправленность. Планирование и управление самостоятельными занятиями физической культуры. Мотивация в сохранении здоровья.	2	2,3
Тема 28. Средства адаптивной физической	Роль АФК в освоении профессии. Формирование учебных навыков с использованием средств АФК.	2	2,3

культуры в освоении профессиональных и жизненных умений, формировании учебных и профессиональных навыков.			
Тема 29. Выполнение физических упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья	Освоение приемов и способов выполнения физических упражнений и двигательных действий для достижения необходимых результатов в соответствии с индивидуальными особенностями здоровья	8	2,3
Тема 30. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Общие положения ППФП. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания учащихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП для обучающихся, имеющих ОВЗ и инвалидность.	4	2,3
Тема 31. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	2	2,3
Тема 32. Скандинавская ходьба в системе адаптивной физической культуры для лиц с ОВЗ и инвалидностью	Скандинавская ходьба. Техника дыхания. Техника движения. Техника осанки.	4	2,3
	Контролируемая самостоятельная работа в семестре	28	3
Тема 33. Физическая культура в	Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.	6	2,3

профессиональной деятельности человека.			
Тема 34. Спортивные и подвижные игры.	Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации и правила безопасности.	8	2,3
Тема 35. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.	Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Методика разработки маршрута похода. Методика разработки продуктовой раскладки похода. Методика раскладки снаряжения. Понятие техники туризма. Топографическая подготовка туриста. Техника ориентирования на местности. Основы туристской техники передвижения и страховки. Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде. Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях.	2	2,3
Тема 36. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам обучения в ОО СПО.	4	2,3
Тема 37. История становления и развития Олимпийского и Паралимпийского движения. Универсиады.	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Основные тенденции развития паралимпийского движения. Продолжение олимпийских традиций в Сурдлимпийском движении.	2	2,3
	Контролируемая самостоятельная работа в семестре	28	3

Всего:	336	
---------------	------------	--

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Перечень основного оборудования: сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки - 6 шт., обручи - 4 шт., мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные - 2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для СПО - М. : Изд. центр "Академия", 2012. - 300 с.

2. Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам рек. управлением СПО МО / под общ. ред. В. Ю. Волкова . - СПб. : Питер, 2004. - 224 с.

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453965>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины студент должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы упражнений при заболеваниях различной нозологии; - вести дневник самоконтроля; - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; - использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств. 	<p>в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий по валеологии, адаптивной активности, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного процесса в целях получения информации о выполнении развиваемых действий и навыков в процессе обучения; степени сформированности знаний и навыков в процессе освоения физической культуры, занятий адаптивными видами спорта.</p>
В результате освоения дисциплины студент должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий по валеологии, адаптивной активности, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного процесса в целях получения информации о выполнении развиваемых действий и навыков в процессе обучения; степени сформированности знаний и навыков в процессе освоения физической культуры, занятий адаптивными видами спорта.</p>