

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Е.Ю. Кузнецов

«05» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ. 04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и  
телерадиовещания

## РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 7

«04» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Т.А. Савина/



Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Адаптивная физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 963.

Разработчик:

Бочкарева М.П. преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)

Михайлова С.В., преподаватель высшей квалификационной категории, старший методист Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)

Комлева Т.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ «Йошкар-Олинский строительный техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания.

Цель дисциплины - содействие всестороннему развитию личности и коррекция недостатков физического развития и моторики посредством формирования физической культуры личности студента.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 188 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 168 часов, часов самостоятельной работы – 20.

Содержание дисциплины включает изучение следующих тем (разделов):

1. Основы теоретических знаний.
2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
3. Элементы различных видов спорта.
4. Подвижные игры и эстафеты.
5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.
6. Аэробика.
7. Лечебно-профилактический танец.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04. Адаптивная физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС СПО по специальности 11.02.18 Системы радиосвязи, мобильной связи и телерадиовещания умениями, знаниями, которые формируют **общие компетенции**:

Код Результата обучения	Результат обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Общие компетенции</b>	
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: выполнение практических заданий, защита обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и др.

Форма промежуточной аттестации - зачет (3,5,7 семестры), дифференцированный зачет (4,6,8 семестры).

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина СГ.04. Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья входит в социально-гуманитарный учебный цикл профессиональной подготовки ППСЗ и реализуется с 3 по 8 семестры.

### **2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

<b>Код ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04 ОК 08	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и - зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	188
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	166
в том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	-
семинарские занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	20
Консультации	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестр), дифференцированного зачета (4,6,8 семестр)</i>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины
1	2		3	4
Тема 1. Основы теоретических знаний.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Основы теоретических знаний.</b>			
	1	Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения).	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	<b>Практические занятия</b>		<b>36</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	6	
	2	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	6	
	3	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	6	
	4	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью	6	

		партнера). Использование гимнастических упражнений, элементовйоги, Пилатеса, стретчинга.		
	5	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	6	
	6	Упражнения на координацию движений.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Изучение всех физических качеств человека, их влияние на организм.			
Тема 3. Элементы различных видов спорта.	<b>Практические занятия.</b>		<b>48</b>	OK 04 OK 08
	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	4	
	2	Бег и его разновидности. Бег трусцой.	4	
	3	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	4	
	4	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	6	
	5	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	6	
	6	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	6	
	7	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): бадминтон. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	6	
	8	Адаптивные игры: пионербол.	6	
	9	Адаптивные игры: голбол.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
	Составление индивидуального плана по различным видам спортивных игр.			
Тема 4. Подвижные игры и эстафеты.	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	OK 04 OK 08
	1	Подвижные игры.	6	
	2	Эстафеты.	4	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Влияние подвижных игр и эстафет на организм человека. Составить кроссворд с ключевыми словами связанными с подвижными играми и эстафетой.		<b>4</b>	
Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.	<b>Практические занятия.</b>		<b>24</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	6	
	2	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	6	
	3	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.	6	
	4	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>	
	Правильно подобрать комплекс упражнений ЛФК для отдельных заболеваний. Разработать комплекс упражнений лечебной гимнастики для профилактики различных заболеваний.			
Тема 6. Аэробика.	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	6	
	2	Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	6	
	3	Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	6	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Выполнение общеразвивающих упражнений.			
Тема 7. Лечебно-профилактический танец.	<b>Практические занятия.</b>		<b>30</b>	ОК 04 ОК 08
	1	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	4	
	2	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	4	
	3	Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц.	6	
	4	Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки.	4	
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия.	4	
	6	Дыхательная гимнастика.	4	
	8	Пальчиковая гимнастика.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	Изучение и повторение лечебно-профилактических танцев, физическая нагрузка, степень регулирования физической нагрузки.			
<b>Всего</b>			<b>188</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

**Спортивный комплекс:** спортивный зал

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1 шт. (процессор IntelPentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCDSamsung 19), мультимедийный проектор Mitsubishi SL 2V, музыкальный центр HousB – 1 шт., выносные колонки, микрофон, магнитофон HousB- 1 шт., флеш-накопитель с записями комплексов упражнений.

**Программное обеспечение:** Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия №QS34-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023\_CB\_3 от 29.12.2022г).

**Средства обучения:** шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волей-больные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимна-стический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол теннисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волейбольная сетка – 1 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт., ракетка для бадминтона- 2 шт., мячи для настольного тенниса - 3 шт, щиты, кольца баскетбольные ворота ,сетки, оборудование для силовых упражнений: штанга – 2 шт., гири – 6 шт.. гантели- 8 шт., блины – 23 шт., оборудование для занятий аэробикой: скакалки - 25 шт., гимнастические коврики - 25 шт., гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 27 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази).

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

**Мультимедийное оборудование:** компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., Сист. Блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

**Средства обучения:** футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта,

оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт., площадка с элементами полосы препятствий.

### **Стрелковый тир**

**Мультимедийное оборудование:** компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

**Программное обеспечение:** Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия №QS34-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2023\_CB\_3 от 29.12.2022г).

**Средства обучения:** стрелковый электр. тренажер «Скатт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР - 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5мм пневм. Мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат. МЛГ – 1 шт., винтовка пневмат. «Файн-602» - 1 шт., винтовка спортивная WALTERLG300 дерев. ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ – 46 – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт.

### **Тренажерный зал общефизической подготовки**

**Средства обучения:** монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Эллур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., тренажер наутил груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим– 1 шт., тренажер икроножст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

## 4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

### Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы ( <i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i> )	Количество экземпляров, имеющих в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	<b>Лечебная физическая культура при травмах:</b> учебное пособие / Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасевой. – Москва: ИНФРА – М, 2021.- 140 с. – (Среднее профессиональное образование)- Режим доступа: <a href="https://znanium.com/read?id=376212">https://znanium.com/read?id=376212</a>	электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Учебники, учебные пособия	
1.	<b>Журин, А.В.</b> Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 56 с. – ISBN 978-5-8114-5849-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/156624">https://e.lanbook.com/book/156624</a> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронный ресурс
2.	<b>Орлова, Л.Т.</b> Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. – Санкт-Петербург: Лань, 2020. – 40 с. – ISBN 978-5-8114-6670-2. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/151215">https://e.lanbook.com/book/151215</a> (дата обращения: 15.12.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	электронный ресурс
3.	<b>Филиппова, Ю.С.</b> Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование) - <a href="https://znanium.com/read?id=379900">https://znanium.com/read?id=379900</a>	электронный ресурс

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины.

Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

№	Наименование темы (раздела)	Результаты обучения по дисциплине	Формы контроля
1.	Основы теоретических знаний.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
3.	Элементы различных видов спорта.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
4.	Подвижные игры и эстафеты.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.

5.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
6.	Аэробика.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.
7.	Лечебно-профилактический танец.	ОК 04 ОК 08	Текущий контроль в форме оценки устных ответов, тестирования, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы. Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета.

## **Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания**

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.



## Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ ).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /