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

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ «ПОЛИТЕХНИК»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Е.Ю. Кузнецов
«27» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины

2026

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 9
«26» марта 2026 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 35.02.18 Технология переработки древесины.

Разработчик:

Быков Евгений Иванович, преподаватель Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Бочкарева Мария Павловна, 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 РМЭ "Йошкар-Олинский строительный техникум"

©Бочкарева М.П., Быков Е.И., 2026

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 среднего профессионального образования (далее ППССЗ СПО) по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины.

Основой содержания рабочей программы дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений для обучающихся инвалидов, и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающиеся формируют основные правила здорового образа жизни, прививают потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Содержание дисциплины включает изучение следующих 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

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 150 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 122 часа, самостоятельной работы – 28 часов.

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 35.02.18 Технология переработки древесины умениями, знаниями, которые формируют **общие компетенции**:

Код результата обучения	**Результат обучения**
1	*2*
Общие и профессиональные компетенции	
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: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися спортивных нормативов, индивидуальных заданий, проектов.

Форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет 3,4,5,6 семестр).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла профессиональной подготовки ППССЗ и реализуется с 3 по 6 семестры.

2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	150
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	-
лекционные занятия	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	112
контрольные работы	-
Самостоятельная работа	28
Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет (3-6 семестры)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формирующие компетенции
1	2		3	4
Тема 1. Основы теоретических знаний.	**Содержание**			
	1	Требования к технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала и спортивных площадках. 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 профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассаж. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения).	2	ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Изучение учебно-методического пособия «Адаптивная физическая культура»		
	2	Подготовка и защита индивидуальных проектов по теме 1		
Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	**Содержание**			
	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.		**2**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия			
	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).	4	
	2	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	4	
	3	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	4	
	4	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементовйоги, Пилатеса, стретчинга.	4	

	5	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	4	
	6	Упражнения на координацию движений.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Внеаудиторные занятия, изучение всех физических качеств человека, их влияние на организм.			
Тема 3. Элементы различных видов спорта	**Содержание**		**2**	
	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.			
	Практические занятия.			
	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	6	
	2	Бег и его разновидности. Бег трусцой.	6	
	3	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	6	
	4	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы обвладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	6	ОК 04 ОК 08
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Составление индивидуального плана по различным видам спортивных игр.			
Тема 4.	**Содержание**		**1**	ОК 04

Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.		ОК 08
	Практические занятия		
	1 Подвижные игры	6	
	2 Эстафеты	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Влияние подвижных игр и эстафет на организм человека. Составить кроссворд с ключевыми словами связанными с подвижными играми и эстафетой.	4	
Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	**Содержание.**	**38**	
	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.	1	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия.		
	1 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	8	
	2 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная наразвитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	8	
	3 Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.	8	
	4 Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Правильно подобрать комплекс упражнений ЛФК для отдельных заболеваний. Разработать комплекс упражнений лечебной гимнастики для профилактики различных заболеваний.	4	
Тема 6 Аэробика	**Содержание.**		
	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	**1**	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия.		
	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,	8	

		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.		
	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.	8	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Выполнение общеразвивающих упражнений.		4	
Тема 7 Лечебно-профилактический танец	**Содержание.**		**35**	
	Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия		1	ОК 04 ОК 08
	Практические занятия.			
	1	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	2	
	2	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	2	
	3	Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц	2	
	4	Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки	2	
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	
	6	Дыхательная гимнастика	2	
	8	Пальчиковая гимнастика	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Систематическое изучение и повторение лечебно-профилактических танцев, физическая нагрузка, степень регулирования физической нагрузки.		4	
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине				
		Всего	**204**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1шт. (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 №2025_СВ_2 от 04.12.2024 г).

Средства обучения: шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимнастический 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), шкафы для одежды, электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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. сектор для метания; яма для прыжков в длину; турники, гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие), канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной,

скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи); легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные, эстафетные палочки, секундомер); оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механиче-ский, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волей-больные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки и воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей.

Стрелковый тир

Мультимедийное оборудование: компьютер Р-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).

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: осветит. прибор ОПЗ – 3 шт.; 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.; шкаф металлич. – 3 шт.; шкаф–сейф – 1 шт.; огнетушитель ОП–4 – 1 шт.; баллон СО2 – 10 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 (*печатные издания, электронные издания за последние 5 лет*)	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	**Карасёва, Т.В.** Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва: ИНФРА-М, 2026. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2214850 (дата обращения: 14.06.2026)**.**	Электронный ресурс
2.	**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.com/catalog/product/1905554 (дата обращения: 28.08.2023). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	**Журин, А.В.** Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А.В. Журин. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 56 с. — ISBN 978-5-507-47339-7. — URL: https://reader.lanbook.com/book/362294.	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: тестирование, устный опрос, доклад, выполнение и защита обучающимися индивидуальных заданий, проектов и др.

№	Наименование темы	Код формируемой компетенции	Результаты обучения по дисциплине		Формы контроля
			уметь	знать	
1.	Основы теоретических знаний.	ОК 04 ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); – средства профилактики перенапряжения.	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	ОК 04 ОК 08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
3.	Элементы различных видов спорта	ОК 04 ОК 08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
4.	Подвижные игры и эстафеты	ОК 04 ОК 08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
5.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК 04 ОК 08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
6.	Аэробика	ОК 04 ОК 08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
7.	Лечебно-профилактический танец	ОК 04 ОК 08			практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

1. Знания.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

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.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод

Оценка «отлично» выставляется за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «хорошо» выставляется за тоже выполнение, если при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

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 _____ /_____/