**Министерство образования Самарской области**
**ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»**



O=ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова», CN=" Ляпнев Александр Викторович", E= so_stapm@63edu.ru 00cda0be2452941282 2026.11.17 09:00:32 +04'00'

УТВЕРЖДЕНА
Приказ и.о. директора
ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»
от 19.05.2025г. № 104

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**(адаптированная для обучающихся специальной медицинской группы «А» (III))**
Социально-гуманитарный цикл программы подготовки специалистов среднего звена
**для всех специальностей и профессий СПО**

2025г.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....3

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины (с учетом ограничений).....3

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....4

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....4

2.2. Содержание дисциплины СГ.04 (140 часов) с пояснениями адаптации .....5

3. РАСШИРЕННОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С УКАЗАНИЕМ АДАПТАЦИИ ДЛЯ СМГ «А») .....10

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....15

4.1. Материально-техническое обеспечение (с учетом адаптации): .....15

4.2. Учебно-методическое обеспечение: .....15

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности студентов СМГ «А» (III), способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины (с учетом ограничений)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- **Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; применять методы самоконтроля; составлять комплексы упражнений с учетом своего заболевания; оказывать первую помощь при неотложных состояниях.
- **Знать:** роль физической культуры в профессиональном развитии; основы здорового образа жизни; методики профилактики профессиональных заболеваний; правила безопасного поведения на занятиях при наличии ограничений.

**Адаптация для СМГ «А» (III):**

В соответствии с п. 6.3.1 Положения, акцент в целеполагании смещается с достижения спортивных результатов на **оздоровительно-коррекционную и лечебно-профилактическую направленность**. Критерии оценивания (п. 6.3.4) не требуют выполнения противопоказанных упражнений и нормативов. Обучающийся осваивает доступные компоненты программы (п. 5.3).

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **140** |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 130 |
| В т.ч. в форме практической подготовки | 114 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 10 |
| Промежуточная аттестация (зачет, диф. зачет) | 10 |

**Адаптация для СМГ «А» (III):**

Общее количество часов сохраняется (без сокращений), однако **структура практических занятий перераспределяется**: увеличивается доля методико-практических занятий (самоконтроль, составление комплексов) и занятий на свежем воздухе (дозированная ходьба), снижается моторная плотность занятия до 40–50%, исключаются часы, отводимые на интенсивные тренировки (кросс, силовое многоборье, спортивные игры с высокой динамикой).

## 2.2. Содержание дисциплины СГ.04 (140 часов) с пояснениями адаптации

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (с учетом адаптации) | Объем часов |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Основы оздоровительной физической подготовки** | | **26** |
| **Тема 1.1.** Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | **Содержание:**<br>1. Правила техники безопасности. Самоконтроль.<br>2. Оздоровительная ходьба.<br>3. Дыхательные упражнения в движении.<br>**Практические занятия:**<br>- Дозированная ходьба (90–100 шагов/мин).<br>- Чередование ходьбы и медленного бега (трусцой) — не более 30 сек. бега / 2 мин. ходьбы.<br>- Скандинавская ходьба (при отсутствии противопоказаний). | 14 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** бег на короткие и длинные дистанции на время, прыжки в длину и высоту, метание гранаты, эстафетный бег.<br>2. **Заменяются:** кросс и спринт — на оздоровительную ходьбу с контролем ЧСС (не выше 120–130 уд/мин).<br>3. **Акцент:** на дыхании (вдох на 2 шага, выдох на 3) и самоконтроле. Упражнения выполняются только в аэробном режиме. | |
| **Тема 1.2.** Атлетическая гимнастика | **Содержание:**<br>1. Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса.<br>**Практические занятия:**<br>- Упражнения с собственным весом (без отягощений).<br>- Упражнения с гантелями 0.5–1 кг.<br>- Упражнения на гимнастических ковриках (лежа).<br>- Упражнения на растяжку (стретчинг). | 12 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** упражнения с тяжелыми весами (гири, штанги), подтягивания на перекладине без поддержки, упражнения с задержкой дыхания и натуживанием.<br>2. **Заменяются:** стандартные силовые упражнения — на изометрические | |

| | | |
|---|---|---|
| | (удержание) и упражнения с легким сопротивлением (фитнес-резинки).<br>3. **Акцент:** на укреплении мышечного корсета для коррекции осанки и профилактики застойных явлений, а не на наращивании мышечной массы. | |
| **Раздел 2. Спортивные игры (по упрощенным правилам)** | | **28** |
| **Тема 2.1.** Волейбол | **Содержание:**<br>1. Стойки и перемещения.<br>2. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.<br>**Практические занятия:**<br>- Передача мяча над собой и в парах.<br>- Игра по упрощенным правилам (без подач и нападающих ударов). | 14 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** нападающие удары, подачи, прыжки у сетки, быстрые перемещения с резкими остановками.<br>2. **Заменяются:** стандартный волейбол — на «пионербол» (переброс мяча через сетку) и эстафеты с элементами волейбола.<br>3. **Акцент:** на координацию, точность передач и командное взаимодействие без столкновений и физического контакта. | |
| **Тема 2.2.** Футбол / Настольный теннис | **Содержание:**<br>1. Техника безопасности.<br>2. Элементы настольного тенниса.<br>**Практические занятия:**<br>- Жонглирование мячом.<br>- Отбивание мяча о стол.<br>- Подача и прием (без наклона). | 14 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** футбол (как контактный и высокоинтенсивный вид спорта), бег с мячом, удары по воротам.<br>2. **Заменяются:** футбол полностью заменяется на **настольный теннис** или **бадминтон** (в зависимости от инвентаря и состояния здоровья).<br>3. **Акцент:** на развитие реакции, координации «глаз-рука» и мелкой моторики, важных для любой профессии. | |
| **Раздел 3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры** | | **24** |
| **Тема 3.1.** Атлетическая гимнастика | **Содержание:** | 12 |

| | | |
|---|---|---|
| (адаптированная) | 1. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса.<br>**Практические занятия:**<br>- Поднимание туловища из положения лежа (30 сек).<br>- Круговая тренировка (станции с легким весом).<br>- Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (с опорой на скамейку). | |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** нормативы на силу (подтягивания, жим лежа, прыжки со скакалкой на скорость).<br>2. **Заменяются:** выполнение упражнений в индивидуальном темпе, без учета времени и количества (главное — правильность техники и дыхания).<br>3. **Акцент:** на укрепление мышц брюшного пресса и спины (корсет), упражнения выполняются на гимнастических ковриках с фиксацией поясницы. | |
| **Тема 3.2.** Легкая атлетика (оздоровительная) | **Содержание:**<br>1. Бег 60–100 м (адаптированный).<br>2. Развитие выносливости.<br>**Практические занятия:**<br>- Низкий старт (без соревновательного элемента).<br>- Бег в медленном темпе.<br>- Дыхательные упражнения. | 12 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** бег на 60–100 м на результат, нормативы на выносливость.<br>2. **Заменяются:** бег на скорость заменяется на **технику оздоровительного бега** (медленный темп, «шаркающий» бег), низкий старт изучается теоретически.<br>3. **Акцент:** на технику дыхания при беге и умение переходить с бега на ходьбу при первых признаках утомления. | |
| **Раздел 4. Учебно-методические занятия** | | **12** |
| **Тема 4.1.** Профилактика профессиональных заболеваний | **Содержание:**<br>1. Методики активного отдыха, массажа и самомассажа.<br>**Практические занятия:**<br>- Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.<br>- Приемы самомассажа.<br>- Психорегулирующие упражнения. | 12 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** интенсивные виды массажа и упражнения на предельное напряжение. | |

| | | |
|---|---|---|
| | 2. **Дополняется:** акцент на **дыхательную гимнастику** и **аутогенную тренировку**.<br>3. **Акцент:** на освоении приемов снятия утомления, которые студент сможет применять самостоятельно дома и на производстве. | |
| **Тема 4.2.** Здоровьесберегающие технологии | **Содержание:**<br>1. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и зрения.<br>**Практические занятия:**<br>- Комплексы для глаз.<br>- Комплексы для осанки.<br>- Комплексы утренней и производственной гимнастики. | 14 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** упражнения на коррекцию зрения с высокой нагрузкой (например, сильное сведение глаз) и резкие движения.<br>2. **Заменяются:** на более мягкие комплексы (пальминг, работа с меткой на стекле, упражнения по Аветисову в адаптированном варианте).<br>3. **Акцент:** на составление **индивидуального комплекса производственной гимнастики** с учетом ограничений (например, при работе стоя — упражнения для ног и спины). | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **30** |
| **Тема 5.1.** Гиревое двоеборье (юноши) / Упражнения на гимнастической лестнице (девушки) | **Содержание:**<br>1. Техника рывка и толчка.<br>2. Упражнения на силовую выносливость.<br>**Практические занятия:**<br>- Рывок гири 16 кг (юноши).<br>- Поднимание ног до прямого угла (девушки). | 16 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются полностью:** гиревое двоеборье (рывок/толчок гири 16 кг) — это упражнение с натуживанием, противопоказанное при СМГ.<br>2. **Заменяются:** на **упражнения с фитнес-резинками** и **гантелями 0.5–1 кг** (для юношей), на **упражнения для мышц спины и брюшного пресса** в висе (для девушек).<br>3. **Акцент:** на укрепление мышц спины и профилактику нарушений осанки, а не на силовые показатели. | |

| | | |
|---|---|---|
| **Тема 5.2.** Круговая тренировка | **Содержание:**<br>1. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств.<br>2. Выполнение нормативов.<br>**Практические занятия:**<br>- Круговая тренировка.<br>- Упражнения с гимнастической скамейкой.<br>- Подтягивание на перекладине. | 14 |
| **Адаптация для СМГ «А» (III)** | **Что меняется:**<br>1. **Исключаются:** нормативы (подтягивания, прыжки со скакалкой на время).<br>2. **Заменяются:** подтягивания — на **висы и полувисы** (с поддержкой), упражнения с гимнастической скамейкой адаптируются (без прыжков).<br>3. **Акцент:** на **индивидуальном дозировании нагрузки** (каждый студент выполняет столько, сколько позволяет его самочувствие), на самоконтроле (ЧСС до и после). | |

# 3. РАСШИРЕННОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С УКАЗАНИЕМ АДАПТАЦИИ ДЛЯ СМГ «А»)

Ниже представлено детализированное содержание занятий (по 2 академических часа), где для каждого занятия указаны конкретные изменения, вносимые для студентов СМГ «А» (III).

**Раздел 1. Основы оздоровительной физической подготовки (26 ч.)**

- **Занятие 1-2 (2 ч.). Тема 1.1. Вводное занятие. Дозированная ходьба.**
  - *Содержание для СМГ:* Инструктаж по ТБ. Измерение ЧСС в покое. Ходьба в медленном темпе (90–100 шагов/мин) с контролем дыхания. Дыхательные упражнения в движении.
  - **Адаптация:** Исключены бег и прыжки. Вместо стандартной разминки — суставная гимнастика в медленном темпе.
- **Занятие 3-4 (2 ч.). Тема 1.1. Чередование ходьбы и бега.**
  - *Содержание для СМГ:* Разминка. Чередование: 2 мин ходьбы + 30 сек медленного бега (трусцой). Всего 3–4 цикла. Упражнения на восстановление дыхания.
  - **Адаптация:** Полностью исключен бег на скорость. Медленный бег разрешен только при отсутствии жалоб на самочувствие и с контролем пульса (не выше 130 уд/мин).
- **Занятие 5-6 (2 ч.). Тема 1.2. Корригирующая гимнастика. Осанка.**
  - *Содержание для СМГ:* Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастической палкой. Ходьба с мешочком на голове.
  - **Адаптация:** Упражнения выполняются без осевой нагрузки на позвоночник (только лежа или у опоры). Исключены наклоны с отягощениями и резкие повороты.
- **Занятие 7-8 (2 ч.). Тема 1.1. Оздоровительная ходьба (на улице).**
  - *Содержание для СМГ:* Ходьба по ровной поверхности и с небольшим уклоном. Дыхание под шаг.
  - **Адаптация:** Подъем в горку исключен. Темп ходьбы строго дозирован. Остановки для отдыха по необходимости.
- **Занятие 9-10 (2 ч.). Тема 1.2. Укрепление мышечного корсета.**
  - *Содержание для СМГ:* Лежа на спине: «Велосипед» (медленно), поднимание ног (поочередно). Лежа на животе: «Лодочка» (удержание 3–5 сек).
  - **Адаптация:** Упражнения выполняются на ковриках с фиксацией поясницы. Исключены подъемы туловища из положения лежа с фиксацией ног (опасно для поясницы) — заменены на скручивания с малой амплитудой.

- **Занятие 11-12 (2 ч.). Тема 1.2. Профилактика плоскостопия.**
  - *Содержание для СМГ:* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Захват мелких предметов пальцами ног.
  - **Адаптация:** Исключены прыжки с высоты. Все упражнения выполняются сидя или стоя с опорой.
- **Занятие 13 (2 ч.). Тема 1.1. Комплексное занятие (ходьба + ОФП).**
  - *Содержание для СМГ:* Разминка в ходьбе. Круговая тренировка: ходьба на месте, упражнения на пресс, дыхательные упражнения, стретчинг.
  - **Адаптация:** Длительность станций сокращена до 1 минуты, отдых между станциями — 2 минуты.

**Раздел 2. Спортивные игры (по упрощенным правилам) (28 ч.)**

- **Занятие 14-15 (2 ч.). Тема 2.1. Волейбол. Перемещения.**
  - *Содержание для СМГ:* Стойка волейболиста. Перемещения приставными шагами (без резких выпадов). Передача мяча сверху двумя руками над собой.
  - **Адаптация:** Исключены прыжки и бег с резкой сменой направления. Все перемещения — шагом.
- **Занятие 16-17 (2 ч.). Тема 2.1. Волейбол. Передачи в парах.**
  - *Содержание для СМГ:* Передача мяча в парах (расстояние 2–3 м). Прием мяча снизу (имитация).
  - **Адаптация:** Расстояние между партнерами сокращено. Исключены подачи и нападающие удары.
- **Занятие 18-19 (2 ч.). Тема 2.1. Волейбол. Игра по упрощенным правилам.**
  - *Содержание для СМГ:* Пионербол (переброс мяча через сетку без подач). Игра с акцентом на точность.
  - **Адаптация:** Высота сетки снижена. Запрещены прыжки у сетки и силовые удары.
- **Занятие 20-21 (2 ч.). Тема 2.2. Настольный теннис.**
  - *Содержание для СМГ:* Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Отбивание мяча о стол на месте. Подача (без наклона).
  - **Адаптация:** Исключены резкие перемещения у стола. Игра ведется в спокойном темпе, без соревновательного азарта.
- **Занятие 22-23 (2 ч.). Тема 2.2. Баскетбол (адаптированный).**
  - *Содержание для СМГ:* Стойка. Ведение мяча на месте (правой/левой). Передача мяча от груди в парах стоя.

- **Адаптация:** Исключены бег с мячом, броски в кольцо в прыжке, игра по правилам. Только стоячие упражнения.

- **Занятие 24-25 (2 ч.). Тема 2.1/2.2. Подвижные игры малой интенсивности.**
  - *Содержание для СМГ:* «Море волнуется», «Тише едешь — дальше будешь», эстафеты с ходьбой и передачей мяча.
  - **Адаптация:** Исключены беговые эстафеты и игры с догонялками.
- **Занятие 26-27 (2 ч.). Тема 2.1. Совершенствование игровых навыков.**
  - *Содержание для СМГ:* Комбинированное занятие: теннис + волейбол (по 10 мин на вид).
  - **Адаптация:** Строгое соблюдение дистанции, исключены столкновения.

**Раздел 3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры (24 ч.)**

- **Занятие 28-29 (2 ч.). Тема 3.1. Атлетическая гимнастика (адаптированная).**
  - *Содержание для СМГ:* Упражнения с гантелями 0.5–1 кг. Упражнения на гимнастической скамейке.
  - **Адаптация:** Исключены подтягивания и жим штанги. Все упражнения выполняются с малой амплитудой и без задержки дыхания.
- **Занятие 30-31 (2 ч.). Тема 3.2. Легкая атлетика (оздоровительная).**
  - *Содержание для СМГ:* Изучение техники низкого старта (без бега на результат). Медленный бег.
  - **Адаптация:** Низкий старт изучается теоретически и выполняется без рывка. Бег на 100 м не сдается.
- **Занятие 32-33 (2 ч.). Тема 3.1. Круговая тренировка (силовая).**
  - *Содержание для СМГ:* Станции: пресс, спина, руки с резинкой.
  - **Адаптация:** Время на станции — 30 сек. Отдых — 1 мин. Исключены упражнения с натуживанием.

**Раздел 4. Учебно-методические занятия (12 ч.)**

- **Занятие 34-35 (2 ч.). Тема 4.1. Профилактика профессиональных заболеваний.**
  - *Содержание для СМГ:* Демонстрация установки на здоровье. Приемы самомассажа.
  - **Адаптация:** Исключен интенсивный массаж. Только мягкие растирания и поглаживания.

- **Занятие 36-37 (2 ч.). Тема 4.2. Здоровьесберегающие технологии (зрение).**
  - *Содержание для СМГ:* Гимнастика для глаз по Аветисову (адаптированная).
  - **Адаптация:** Исключены упражнения с сильным напряжением глаз. Только пальминг и работа с меткой.
- **Занятие 38-39 (2 ч.). Тема 4.2. Здоровьесберегающие технологии (осанка).**
  - *Содержание для СМГ:* Упражнения для профилактики нарушений осанки.
  - **Адаптация:** Акцент на разгрузку позвоночника (висы на стенке, лежачие упражнения).
- **Занятие 40-41 (2 ч.). Тема 4.2. Производственная гимнастика.**
  - *Содержание для СМГ:* Составление комплексов утренней и вводной гимнастики.
  - **Адаптация:** Комплексы составляются с учетом индивидуальных ограничений (например, при бронхиальной астме — акцент на выдох; при сколиозе — на симметрию).

**Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (30 ч.)**

- **Занятие 42-43 (2 ч.). Тема 5.1. Адаптированная силовая подготовка.**
  - *Содержание для СМГ:* Упражнения на гимнастической лестнице (висы, полувисы).
  - **Адаптация:** Полностью исключены гири и штанги. Только висы и упражнения с собственным весом.
- **Занятие 44-45 (2 ч.). Тема 5.2. Круговая тренировка (функциональная).**
  - *Содержание для СМГ:* Станции: ходьба, дыхание, пресс, спина.
  - **Адаптация:** Исключены прыжки со скакалкой на время. Вместо них — ходьба на месте.
- **Занятие 46-47 (2 ч.). Тема 5.1. Упражнения на растяжку.**
  - *Содержание для СМГ:* Стретчинг (статические упражнения на гибкость).
  - **Адаптация:** Исключены резкие махи и пружинистые движения. Только плавное растягивание с задержкой 5–10 сек.
- **Занятие 48-49 (2 ч.). Тема 5.1. Упражнения для мышц спины.**
  - *Содержание для СМГ:* Упражнения на укрепление мышц спины (лежа).
  - **Адаптация:** Исключены наклоны с отягощениями. Только лежачие упражнения.
- **Занятие 50-51 (2 ч.). Тема 5.2. Поднимание туловища (адаптированное).**

- *Содержание для СМГ:* Поднимание туловища из положения лежа (в индивидуальном темпе).
- **Адаптация:** Исключен норматив на время. Только правильность выполнения.

- **Занятие 52-53 (2 ч.). Тема 5.1/5.2. Комбинированное занятие (ППФП + ОФП).**
  - *Содержание для СМГ:* Сочетание производственной гимнастики и упражнений на координацию.
  - **Адаптация:** Интенсивность низкая, контроль ЧСС.

**Промежуточная аттестация (10 ч.)**

- **Занятие 54-55 (2 ч.). Подготовка к зачету.**
  - *Содержание для СМГ:* Повторение теории. Заполнение дневника самоконтроля.
  - **Адаптация:** Акцент на знание своих ограничений и умение их учитывать.
- **Занятие 56-57 (2 ч.). Зачет (3 семестр).**
  - *Содержание для СМГ:* Тестирование по теории ЗОЖ. Демонстрация комплекса утренней гимнастики.
  - **Адаптация:** Оценка ставится за технику и знание, а не за количество повторений.
- **Занятие 58-59 (2 ч.). Подготовка к диф. зачету (4 курс).**
  - *Содержание для СМГ:* Отработка функциональных проб. Подготовка рефератов.
  - **Адаптация:** Пробы выполняются с осторожностью (без максимальных задержек дыхания).
- **Занятие 60-61 (2 ч.). Дифференцированный зачет (7 семестр).**
  - *Содержание для СМГ:* Защита реферата. Сдача функциональной пробы (пульс до и после 20 приседаний или 1 мин ходьбы).
  - **Адаптация:** Оценка ставится за умение анализировать свое состояние и делать выводы.
- **Занятие 62-70 (10 ч.). Резерв/Самостоятельная работа.**
  - *Содержание для СМГ:* Отработка пропущенных тем. Ведение дневника самоконтроля.
  - **Адаптация:** Индивидуальные консультации по составлению комплексов ЛФК.

# 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Материально-техническое обеспечение (с учетом адаптации):**

- Спортивный зал (коврики, гимнастические палки, мячи, скакалки, фитнес-резинки, гантели 0.5–1 кг).
- Медицинский кабинет (тонометр, пульсометры) — для контроля состояния.
- Открытая спортивная площадка (для дозированной ходьбы).

**4.2. Учебно-методическое обеспечение:**

- Основная литература (см. базовую программу).
- Методические рекомендации Минобрнауки «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- **Положение о порядке допуска обучающихся к занятиям физической культурой (локальный акт).**

# 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка результатов освоения дисциплины студентами СМГ «А» (III) производится в соответствии с п. 5.7–5.9 и п. 6.3.4 Положения.

| Результаты обучения | Показатели освоенности компетенций | Методы оценки |
|---|---|---|
| **Знать:** основы ЗОЖ; методики профилактики профзаболеваний; правила самоконтроля. | Демонстрирует знания теоретического материала. Понимает цели и задачи оздоровительной физкультуры. Знает, какие упражнения ему противопоказаны. | Устный опрос. Тестир Защита рефератов. |
| **Уметь:** использовать средства ФК для укрепления здоровья; применять самоконтроль; составлять комплексы упражнений. | Выполняет упражнения в соответствии с медицинскими ограничениями. Правильно измеряет ЧСС и оценивает реакцию организма. Составляет и демонстрирует комплекс УГГ или производственной гимнастики. Ведет дневник самоконтроля. | Наблюдение на занят Практическая демонс комплексов. Проверка дневника самоконтро Оценка функциональ проб. |

**Критерии выставления оценок:**

- **«Отлично»** — регулярное посещение, осознанное выполнение упражнений с правильным дыханием, положительная динамика ЧСС, умение самостоятельно составить комплекс, отличное знание теории.
- **«Хорошо»** — регулярное посещение, незначительные ошибки в технике, стабильное самочувствие, хорошее знание теории.
- **«Удовлетворительно»** — посещение с пропусками (по уважительной причине), слабое владение техникой (не связанное с обострением заболевания), минимальные знания теории.
- **Не допускается** снижение оценки за невыполнение физических упражнений, нормативов или иных двигательных действий, выполнение которых противопоказано обучающемуся в соответствии с медицинским заключением.