

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом учащейся молодежи Икар»
городского округа Тольятти

Рассмотрена и рекомендована
на методическом совете
МБОУ ДО «Икар»
протокол № 5 от 1.08.2023г

Утверждена
приказом директора от 1.08.2023 №
26 - ум

Дополнительная общеобразовательная адаптированная программа

«Фитнес+»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся – 7-15 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Кудряшова А.И.
педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение:
Кинцель Е.А., старший методист

Оглавление

I. Комплекс основных характеристик программы	3
Краткая аннотация	3
1. Пояснительная записка	3
Направленность программы	3
Актуальность программы	3
Отличительные особенности программы	4
Педагогическая целесообразность	4
Адресат программы	4
Объем программы	4
Формы обучения	5
Методы обучения	5
Тип занятия	5
Формы проведения занятий	5
Режим занятий	5
Срок освоения программы	5
2. Цель и задачи программы	5
2.1 Цель программы	5
2.2 Задачи программы	5
3. Планируемые результаты	6
4. Содержание программы	7
4.1 Учебный план	7
4.2 Содержание учебно-тематического плана	7
II. Комплекс организационно - педагогических условий	12
1. Календарный учебный график	12
2. Условия реализации программы.....	12
3. Формы аттестации	14
4. Оценочные материалы	14
III. Список литературы	15

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная адаптированная программа «Фитнес+» предназначена для учащихся младшего и среднего школьного возраста и реализуется в целях развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья у детей с ОВЗ.

Программа способствует устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма ребёнка.

В результате обучения дети получают навыки постоянного самосовершенствования и самостоятельного оздоровления организма посредством физических упражнений.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на

основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка. Программа «Фитнес+» реализуется в целях развития физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья у детей с ОВЗ.

1.2 Актуальность программы

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе. Программы дополнительного образования решают задачи реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаются условия для вариативного вхождения в те или иные детско-взрослые сообщества, позволяющие им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора (социальные пробы) при определении своего жизненного и профессионального пути.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и **имеет 3 модуля**.

В содержание отбора в «Фитнес+» входят следующие компоненты:

- Оценка увлеченности, интереса, желания заниматься физическими нагрузками, старательности, трудолюбия, дисциплинированности.
- Показания по здоровью (наличие ОВЗ).

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности оздоровительной направленности, цели и задачам программы.

1.5 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 15 лет, имеющих ограничения по здоровью (дети с ОВЗ).

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Фитнес+» составляет:

Количество часов в год – 72 часа.

1.7 Формы обучения

Форма обучения по программе «Фитнес+» – очная.

1.8 Методы обучения

- словесные методы (устное изложение, беседа, объяснение);
- наглядные методы (показ педагогом приемов исполнения, наблюдение);
- практические (тренировочные упражнения)

1.9 Тип занятия

Основными типами занятий по программе являются:

- Теоретический
- Практический

1.10 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является практическое занятие.

1.11 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Фитнес+» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- всего 1 год.

1.12 Режим занятий

Занятия по программе «Фитнес+» проходят с периодичностью 2 раза в неделю, 2 часа в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

1.13 Наполняемость учебных групп составляет 5-7 человек. Набор осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций занятий оздоровительными упражнениями.

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Вовлечение детей с ОВЗ и детей-инвалидов в мероприятия, содержащие элементы видов спорта и способствующие физическому, духовному, здоровьесберегающему воспитанию.

2.2 Задачи программы

Обучающие

- формирование двигательных умений и навыков;
- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через оптимальные физические нагрузки;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни.

Развивающие

- развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- способствование устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;
- обогащение словарного запаса.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование эмоционально-положительного отношения к физическим нагрузкам и занятиям оздоровительного характера;
- формирование способности работать как самостоятельно, так и в команде.

3. Планируемые результаты программы

Личностные:

Обучающийся будет:

- демонстрировать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- проявлять доброжелательность к людям и уважение к труду;
- проявлять культуру в труде и общении
- удовлетворенность ребенком своей, деятельностью в объединении дополнительного образования.

Метапредметные

Познавательные: обучающийся может:

- действовать по алгоритму и проявлять творчество;
- выделять главное, делать умозаключения;
- проявлять положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения.

Регулятивные: обучающийся может:

- планировать свои действия и контролировать ход исполнения;
- проявлять волевые качества: целеустремленность, настойчивость;
- доводить начатое дело до конца и с хорошим результатом.

Коммуникативные: обучающийся может:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- действовать единой командой.

Предметные

Обучающийся будет знать:

- физические качества и упражнения, необходимые для оздоровления организма;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;

Обучающийся будет уметь:

- владеть физическими навыками и умениями по данной программе;

- владеть правильной техникой выполнения упражнений.
- Обучающийся получит навык:*
- постоянного самосовершенствования;
 - самостоятельного оздоровления организма посредством физических упражнений.

4. Содержание программы

4.1 Учебный план программы «Фитнес+»

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Танцевальная аэробика	5	19	24
2	Дыхательные упражнения	4	20	24
3	Упражнения на гибкость	4	20	24
Итого:		12	60	72

4.2. Содержание учебно-тематического плана

Модуль «Танцевальная аэробика»

Цель: совершенствование двигательных навыков, формирование морально-волевых качеств, оздоровление организма.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- способствование устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Учебный план модуля «Танцевальная аэробика»

№	Модуль	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Беседа
2	Классическая аэробика	2	8	10	Педагогическое наблюдение
3	Степ-аэробика	-	6	6	Педагогическое наблюдение

4	Энималфит (зверогимнастика)	1	3	4	Педагогическое наблюдение
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2	зачет
Итого:		5	19	24	

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся будет знать:

- физические качества, необходимые для общего развития и укрепления организма;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;

Обучающийся будет уметь:

- правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения для профилактики и поддержания здоровья организма.

Обучающийся получит навыки:

- укрепления и сохранения здоровья;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание программы модуля «Танцевальная аэробика»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий на физическое развитие, занятия дома, медицинский контроль. Инструктаж по технике безопасности.

2. Классическая аэробика

Теория Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. Простейшие музыкальные композиции.

Практика

Базовые и альтернативные шаги аэробики с движениями рук. Стретчинг. Совершенствование техники базовых элементов аэробики. Совершенствование индивидуального комплекса. Развитие гибкости. Упражнения на расслабление

3. Степ-аэробика

Практика

Базовые и альтернативные шаги аэробики на степ-платформе. Комплекс аэробики на степ-платформе. Совершенствование комплекса аэробики на степ-платформе. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения на профилактику травматизма.

4. Энималфит (зверогимнастика)

Теория

Знакомство с современным направлением в детском фитнесе. Правила игр.

Практика

Игры, в которых дети «превращаются» в различных животных и выполняют в этих образах упражнения. Правильная техника спортивных и танцевальных движений, развитие творческой и двигательной деятельности и памяти, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, внимание.

5. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Дыхательные упражнения»

Цель: совершенствование владения техникой дыхания, способствующей укреплению организма и профилактике болезней.

Задачи:

Обучающие:

- формирование умения управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, укорять или замедлять вдох и выдох;
- формирование умения задерживать дыхание на определенное время;
- формирование умения и навыков различных типов дыхания – грудным, брюшным, диафрагмальным и смешанным.
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- формирование правильной техники дыхания для профилактики здоровья сердечно-сосудистой системы организма;
- развитие и увеличение объема жизненной емкости легких, способствующих в дальнейшем укреплению легких и дыхательного аппарата.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Учебный план модуля «Дыхательные упражнения»

№	Модуль	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	4	-	4	педагогическое наблюдение
2	Дыхательные упражнения	-	12	12	педагогическое наблюдение
3	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	-	6	6	педагогическое наблюдение
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2	зачет
Итого:		4	20	24	

Ожидаемые предметные результаты

Обучающийся будет знать:

- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;

- терминологию и правила выполнения упражнений.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять упражнения на технику дыхания разных типов.
- самостоятельно отрабатывать технику выполнения упражнений.

Обучающийся должен получить навыки:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание программы модуля «Дыхательные упражнения»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, значение разминки перед занятием. Инструктаж по технике безопасности.

2. Дыхательные упражнения

Практика

Упражнения на технику дыхания (брюшного, рёберного, диафрагмального, смешанного).

Упражнения на задержку дыхания на определенное количество времени.

Упражнения на развитие жизненного объема легких, упражнения на ускорение и замедление дыхания (длинных вдох и выдох, резкий вдох и выдох).

3. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.

Практика

Упражнения на баланс, правильное дыхание. Комплекс упражнений с мячами.

4. Контрольно-проверочные мероприятия:

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Модуль «Упражнения на гибкость»

Цель: совершенствование владения телом посредством упражнений на развитие гибкости.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений;
- освоение новых упражнений и совершенствование техники их выполнения;
- освоение навыков для формирования наибольшей амплитуды выполнения движений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие подвижности в суставах и увеличение амплитуды при выполнении двигательных действий.
- формирование двигательных умений и навыков развития гибкости.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Учебный план модуля «Упражнения на гибкость»

№	Модуль	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	4	-	4	педагогическое наблюдение
2	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	-	8	8	педагогическое наблюдение
3	Развитие эластичности мышц туловища	-	6	6	педагогическое наблюдение
4	Профилактика плоскостопия	-	4	4	педагогическое наблюдение
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2	зачет
Итого:		4	20	24	

Ожидаемые предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- терминологию и правила выполнения упражнений.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять упражнения на развитие и укрепление мышц и подвижность суставов;
- самостоятельно отрабатывать технику выполнения упражнений.

Обучающийся получит навыки:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

Содержание программы модуля «Упражнения на гибкость»

1. Вводное занятие

Теория

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, значение разминки перед занятием. Инструктаж по технике безопасности.

2. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Практика

Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника, укрепление мышечного корсета спины (сгибания, разгибания, скручивания, наклоны, растяжка) стоя, сидя, лежа на спине.

3. Развитие эластичности мышц туловища.

Практика

Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук (сгибания, разгибания, махи, вращательные движения в плечевых, локтевых и кистевых суставах, растяжка).

4. Профилактика плоскостопия

Практика

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке. Общеразвивающие

упражнения стоя и сидя на скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок.

5. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.08.2024
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Продолжительность занятия (академический час)	45 минут
Периодичность занятий	2 часа в неделю, 2 дня в неделю.
Промежуточная аттестация	18 декабря – 22 декабря 2023 года 20 мая – 24 мая 2024 года
Объем и срок освоения программы	72 часа, 1 год обучения
Режим занятий	2 раза в неделю, по 1 часу, в соответствии с расписанием
Осенние каникулы	29.10.2023 г- 6.11.2023г
Зимние каникулы	31.12.2023 г - 8.01.2024 г
Весенние каникулы	23.03.2024 - 31.03.2024 г
Каникулы летние	01.06.2024 – 31.08.2024 самостоятельные занятия обучающихся.

2. Условия реализации программы

2.1. Информационно-методическое обеспечение

На занятиях предусматривает использование следующих методов:

1. групповой (этот метод рассчитан на всех обучающихся, т.к. они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех элементы)
2. индивидуальный (это работа по способностям, состоянию здоровья и желаниям учащихся, помогает им раскрыться.)

Основные принципы, положенные в основу программы:

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип наглядности вытекает из необходимости формирования ясного представления об изучаемом материале с использованием четкого показа упражнения и различных наглядных пособий (схем, плакатов, кинопрограмм и т.д.) осуществлять принцип наглядности необходимо на всех стадиях учебного процесса и во всех возрастных группах. Следует только учитывать ведущий для данного занимающегося анализатор. У одних восприятие происходит с опорой на зрительный анализатор, у других - на слуховой или наоборот. Знание этой специфики поможет учителю индивидуализировать реализацию этого принципа.

Принцип систематичности и последовательности предполагает установление системы обучения. Систематичность в занятиях достигается четким планированием учебного материала и занятий. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Это позволит расширить и закрепить двигательные навыки. Вначале изучаются основные положения и упражнения, те, без которых невозможно освоение более сложных, комбинированных действий, сочетающих сложные связки. Вначале они изучаются в простейших или упрощенных, а затем в более сложных условиях. Если систематически не упражняться в овладении двигательными навыками, то они постепенно утрачиваются.

Принцип постепенности заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений, в развитии морально-волевых качеств, позволяющих овладевать сложными связками. При увеличении объема и интенсивности нагрузок педагог должен принимать во внимание возрастные особенности занимающихся, правильно оценивать доступность выполняемых физических нагрузок, учитывать их оздоровительный эффект. Конкретный материал для этого дается учебной программой и в результате практического опыта.

Принцип индивидуализации в процессе подготовки предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности воспитанников, их возрастными особенностями, способностью переносить физические нагрузки. При разработке индивидуальных планов и рекомендаций педагог должен опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное отношение к учебному процессу, глубокое понимание решаемых в нем задач и того, какими средствами и методами они решаются.

2.2. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 6-8 человек. Для

проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

4. Специальное оборудование: ковер гимнастический; гимнастические палки, фитболы, массажный инвентарь, гимнастические мячи, зеркала; магнитофон; электронные носители информации. резиновые эспандеры, гантели, боди-бары.

3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знания основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

III. Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017. - 28 с.
2. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура, 2013. - 248 с.
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.
4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
6. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
7. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
9. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.
10. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта, 2015. - 47 с.
11. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
12. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
13. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев. - М.: Советский спорт, 2014. - 308 с.
14. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
15. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
16. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
17. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
18. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
19. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
20. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
21. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.

22. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
23. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
24. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
25. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
26. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
27. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
28. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
29. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
30. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
31. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.
32. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.