

Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской
области
«Ростовский-на-Дону гидрометеорологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «РГМТ»

А.В.Новиков

« 20 » 06 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АФК.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Адаптированной основной программы профессионального обучения
по профессии 18103 Садовник

г. Ростов-на-Дону, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины АФК.01 Адаптивная физическая культура является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии Садовник, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, выпускников специальных (коррекционных) школ VIII вида без получения среднего общего образования.

Организация - разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский-на-Дону гидрометеорологический техникум»

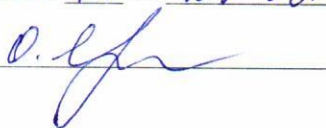
Разработчик: Семенихина А.Ф., преподаватель

РАССМОТРЕНО
На заседании ПЦК гуманитарного цикла

Председатель ПЦК Яркова О.А.

Протокол № 12 от 29.06. 2022 г.

подпись



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АФК.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины АФК.01 Адаптивная физическая культура адаптирована для профессионального обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии со статьей 79 п.8 Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом по программе профессиональной подготовки по профессии Садовник.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина АФК.01 Адаптивная физическая культура входит в ФК.00 Физическая культура

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

Цель программы - развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний, понимание необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Воспитательные задачи:

- формировать умение работать в коллективе, воспитывать интерес к предмету.
- воспитывать волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Коррекционно - развивающие задачи:

- Развитие и совершенствование волевой сферы.
- Развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, элементами спортивных игр, оздоровительной аэробикой), в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием,

величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Формы организации занятий физическими упражнениями включают в себя:

- систематические (уроки физической культуры),
- эпизодические (дни здоровья: ледовый каток),
- индивидуальные (занятия в виде спортивных секций),
- массовые (спортивно - оздоровительные праздники),
- соревновательные (групповые). Каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

- Требования к результатам освоения программы

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
Должен уметь	Должен уметь

Легкая атлетика

- выполнять низкий старт с помощью педагога	
- выполнять бег на короткие дистанции (30 м.)	выполнять низкий старт; выполнять бег на короткие дистанции (60 м.)
- выполнять бег на короткие дистанции на отрезках с ускорением 30 м.	- выполнять бег на короткие дистанции на отрезках с ускорением 60 м.
- выполнять метание малого мяча с помощью педагога (ширина коридора 20 м.)	- выполнять метание малого мяча (ширина коридора 10 м.)
- выполнять прыжки в длину с места с помощью педагога	- выполнять прыжки в длину с места
- выполнять эстафетный бег, передавать правильно палку с помощью педагога	- выполнять эстафетный бег, передавать правильно палку
- выполнять бег с изменением направления, под руководством педагога	- выполнять челночный бег, 3м*10 сек на время

Элементы спортивных игр

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки в волейболе с помощью педагога	- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки в волейболе
- выполнять элементы передач мяча в волейболе на месте, в движении, подводящие упражнения с помощью педагога	- выполнять элементы передач мяча в волейболе на месте, в движении, подводящие упражнения
- выполнять правильную стойку в настольном теннисе, держать ракетку, элементы игры - набивание теннисного шарика 10 раз	- перемещения и стойки в настольном теннисе - техника подачи в настольном теннисе, уметь играть, набивание теннисного шарика 20 раз

Атлетическая гимнастика

- Выполнять упражнения на координацию с помощью педагога	- Выполнять упражнения на координацию
- Выполнять упражнения на гимнастическом мяче, набивными мячами (медицинбол) с	- Выполнять упражнения на гимнастическом мяче, набивными мячами (медицинбол)
- Выполнять упражнения с гимнастической палкой с помощью педагога	- Выполнять упражнения с гимнастической палкой

Оздоровительная аэробика

- Выполнять базовые шаги под музыку с помощью педагога	- Выполнять базовые шаги под музыку
- Комплекс упражнений с гантелями под музыку с помощью педагога	- Комплекс упражнений с гантелями под музыку
- Выполнять упражнения на восстановление, упражнения на гибкость с помощью педагога	- Выполнять упражнения на восстановление, упражнения на гибкость
Должен знать	Должен знать
знание строевых команд; - умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности	- технику безопасности на уроках адаптивной физической культуры. - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, - участие в оздоровительных занятиях в

в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях - технику безопасности на занятии адаптивной физической культуры. - общие основы личной гигиены - значение утренней зарядки - название инвентаря, используемого на занятии - представления о правильной осанке - корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), - упражнениях для укрепления мышечного корсета; - представления о двигательных действиях	режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
---	---

В соответствии с требованиями к организации обучения обучающихся с ОВЗ в представленном варианте программы учтены и сохранены основополагающие принципы:

- учет индивидуальных особенностей каждого студента (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
 - адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
 - эмоциональность занятий (музыка, игровые методы);
 - создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
 - поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- психологические принципы:
- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на

проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов, исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.

При создании специальных условий обучения для данной категории, обучающихся в программе используются педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности.

Характерной особенностью обучающихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Поэтому на уроках осуществляется дифференцированный и лично-ориентированный подход с учётом особенностей обучающихся.

На занятиях широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

На всех занятиях по каждому разделу, проводится инструктаж по технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения общих развивающих упражнений, применяется прием многократного повторения, сочетающийся с правильным показом.

Подвижные игры с элементами видов спорта выполняются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений.

К обучающимся, отнесенным по состоянию здоровья к минимальной группе применяется индивидуальный подход, от общих занятий они не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми обучающимися.

Все занятия по адаптивной физической культуре проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Освоение содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: личностных:

- сформированность мотивации к здоровому образу жизни и обучению, совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности,
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. метапредметных:
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; предметных:
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения

здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 час;
практические занятия обучающегося составляют 60 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	60
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическое занятие обучающихся.	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Элементы легкой атлетики		
Тема 1 Техника низкого старта на короткие дистанции.	Практические занятия Общие развивающие упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Оздоровительный бег. Эстафеты. Общая физическая подготовка. Техника безопасности инструкция ИОТ 007-20. Техника выполнения низкого старта; Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. техника бега на короткие дистанции; стартовый разбег и техника финиширования. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Элементы подвижной игры «Салки».	2
Тема 2 Совершенствование бега на короткие дистанции.	Практические занятия Техника безопасности по легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике, инструкция ИОТ 007-2014. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Общие развивающие упражнения. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции. Элементы подвижной игры «Лапта».	2
Тема 3 Метание малого мяча	Практические занятия Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность. Элементы подвижной игры «Лапта».	2
Тема 4 Прыжки в длину с места	Практические занятия Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Техника выполнения прыжка в длину с места; прыжки с прибавками от 60 до 110 см. Эстафеты с предметом. Элементы подвижной игры «Лапта»	2
Тема 5 Эстафетный бег	Практические занятия Основные правила эстафетного бега. Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки правой, левой рукой на месте, в движении. Эстафета с палочкой.	1
Тема 6 Челночный бег	Практические занятия Варианты челночного бега. Бег с изменением направления. Эстафеты. Элементы подвижных игр.	2

		Раздел 2 Элементы спортивных игр	
Тема 7	Практические занятия		
Элементы волейбола. Элементы техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе	Техника безопасности по спортивным и подвижным играм инструктаж ИОТ 008-2014 Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола. Эстафеты.		2
Тема 8 Элементы передач мяча в волейболе с места	Практические занятия		2
	Варианты техники передачи мяча на месте индивидуально. Комплекс специально-беговых упражнений по волейболу. Эстафеты. Совершенствование игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола. Варианты техники приема мяча на месте в движении в парах Учебная игра по упрощенным правилам «Пионербол» ОФП		
Тема 9	Практические занятия		2
Подводящие упражнения с элементами волейбола	Комплекс общих развивающих упражнений с волейбольным мячом. Подводящие упражнения вдоль сетки в парах. Соревнование на большее число подач в пределы площадки и на точность. Учебная игра по упрощенным правилам. Пионербол.		
		Раздел 3 Атлетическая гимнастика	
Тема 10	Практические занятия		
Координационные способности	Упражнения для развития координации движений. Комплекс упражнений с малым мячом на месте, в движении, у стены. Метание малого мяча из разных положений в цель и на дальность. Полоса препятствий. Упражнения на гибкость.		2
Тема 11	Практические занятия		2

Прикладные упражнения с гимнастическим мячом, набивным мячом	Комплекс упражнений с гимнастическим мячом для спины; комплекс упражнений с гимнастическим мячом для ног, стибание разгибание туловища, лежа на мяче. Дыхательная гимнастика. Релаксация. Упражнения с набивными мячами (медицинболом) Передача мяча слева направо и справа налево, стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову.	
Тема 12	Практические занятия	
Прикладные упражнения с гимнастической палкой	Комплекс упражнений с гимнастической палкой на профилактику осанки. подвижные игры на внимательность. Упражнения с эспандерами. Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед — назад и влево — вправо. Приседания с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо.	2
Тема 13	Практические занятия	
Правила игры в настольный теннис.	Общие развивающие и подготовительные упражнения по настольному теннису. Эстафеты с ракетками и теннисными шариками. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. Подготовительная игра. «Паровозик» ОФП Упражнения на эспандере.	2
Тема 14	Практические занятия	
Перемещения и стойки в настольном теннисе	Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях. Перемещения. Приставным правым боком, левым. Приставным скользящим шагом лицом вперед с ракеткой в руках. Подготовительная игра «Крутиловка».	2
Тема 15	Практические занятия	
Элемент техники подач в настольном теннисе.	Имитация ударов справа, слева с теннисной ракеткой. Учебная игра по упрощенным правилам. Комплекс упражнений с эспандером.	2
Тема 16	Практические занятия	
Соревнования по настольному теннису	Комплекс общих развивающих упражнений. Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. Упражнения на гибкость. Игра.	2
Тема 17	Практические занятия	
Раздел 4 Оздоровительная аэробика		
		2

Базовые элементы в аэробике	Комплекс упражнений оздоровительной аэробики в движении под музыкальное сопровождение. Базовые шаги: ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг. Комплекс упражнений ходьба, упражнения на гибкость. Профилактика коррекции на осанку Упражнения для ног: ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг. Аэробные упражнения под музыку, средней амплитуды движений. Базовые шаги. Закрепление базовых шагов в оздоровительной аэробике под музыку. Подъем рук в стороны, подъем рук вперед, разведение рук в стороны. Развитие координационных способностей, точность воспроизведения движений под музыку.	
Тема 18	Содержание учебного материала	2
Комплекс упражнений на гимнастическом мяче	Практическое занятие Комплекс обще развивающих упражнений. Комплекс упражнений на гимнастическом мяче для спины, сгибание разгибание туловища, упражнения для ног. Стрейчинг. Релаксация.	
Дифференцированный зачет	Практическая - оценка физической подготовленности студента (сдача нормативов).	1
Всего		36

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, спортивной площадки, стадиона.

Оборудование учебного кабинета:

- инвентарь: эстафетная палочка, секундомер, рулетка, граната 500 граммов, скамья для пресса, мяч волейбольный, сетка, свисток, мяч баскетбольный, мяч теннисный, ракетки теннисные, стол теннисный, гимнастические коврики, ролики, скакалки, обручи, гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели весом 1 килограмм, гимнастические мячи;

-учебные плакаты:

Хлыстовые травмы шеи

Нарушения позвоночника

Состояния «нормы» и «переутомления» при занятиях физической культурой

Жесты судей в волейболе

Упражнения для развития подвижности двигательного аппарата

Упражнения для развития гибкости

Упражнения с гимнастическими палками

Технические средства обучения: магнитофон, DVD проигрыватель, CD диски с учебным материалом, музыкальными произведениями.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;

наглядные пособия (учебники, научно-методические журналы, поурочные планы для занятий с девушками, юношами, учебно-методические пособия)

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная

1. Бишаева А.А., Автор: доктор педагогических наук, профессор Примерная программа Физическая культура ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008г.- 22с
2. Евсеев С.П Адаптивная физическая культура ежеквартальный журнал №(65), Издатели: Санкт - Петербургский научно- исследовательский институт физической культуры 2016г - 49с
3. Лях В.И, Зданевич А.А., Физическая культура. 10-11классы: учеб.для общеобразоват. учреждений. под общ.ред. В.И Ляха.- 5-е издание.- М.: Просвещение,2010г.- 237с.

Дополнительная

- 1 Алферова Т.В., Пятигорская М.Д., Сычев С. Н. Применение физкультурнооздоровительных мероприятий для профилактики утомления при видах труда с локальными нагрузками: Методические рекомендации.-М.: РИЛ 2012г. - 40с.
- 2 Савченко Н. В. Рабочая программа по физической культуре 2014г - 21с
- 4 Верхлин В.Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры.-М.: Просвещение, 2011г. - 79с.
- 5 Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших заведений [Текст].-М.: Советский спорт, 2010г.-152 с.: ил.
- 6 Голик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность.-М.: спорт, 2010г.-96 с., ил
- 7 Иванов В.И. Управление самочувствием.-М.: Олма-Пресс Экслибрис, 2010.-126 с.
- 8 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа: Методическое пособие.-М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2011г.-184 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения практических упражнений, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий с учетом ограничения здоровья.

Изучение дисциплины Адаптивная физическая культура по данной программе включает практические занятия, которые оцениваются по уровням.

Достаточный уровень:

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий) Оценка «5»	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний) Оценка «4»	Выполняют упражнения в целом с высоким уровнем. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и без помощи преподавателя. Восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи
III уровень (ниже среднего) Оценка «3»	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью преподавателя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Минимальный уровень:

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий) Оценка «5»	Выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений с помощью преподавателя. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний) Оценка «4»	Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи преподавателя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего) Оценка «3»	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью преподавателя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.