

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ И ИНФОРМАТИКИ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
СГ.04 «Адаптивная физическая культура»
программы подготовки специалистов среднего звена
для специальности
09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»
(базовой подготовки)

г. Ростов-на-Дону

2025 Г.

ОДОБРЕНО

На заседании цикловой комиссии

«Физического воспитания»

Протокол №7 от 06 февраля 2025 г.

Председатель ЦК _____ Махаева П.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

_____ И.В. Подцатова.

«28» февраля 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Адаптивная физическая культура» для II-IV курсов разработана для инклюзивных групп, включающих инвалидов и лиц с ОВЗ на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 10.07.2023 года № 519; ПООП 02.02 2022 № 5, с учетом Требований к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. N 06-281), Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утвержденные Минобрнауки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830, с целью создания условий для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский-на-Дону колледж информатики и связи»

Разработчик: Махаева П.А. - Мастер спорта СССР, преподаватель ГБПОУ РО «РКСИ», высшей квалификационной категории.

Рецензенты: Морозов В.В. преподаватель ГБПОУ РО «РГКРИПТ», высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины:

1.1 Область применения программы

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

1.3 Цели и задачи дисциплины-требования к результатам освоения учебной дисциплины

1.4 Рекомендуемое количество часов

2. Структура и содержание дисциплины:

2.1 Объём учебной дисциплины для II - IV курса, в том числе для студентов, освобожденных от физических нагрузок специальности: 09.02.06 "Сетевое и системное администрирование"

2.2 Тематический план и содержание дисциплины: для II-IV курса, специальность: 09.02.06 "Сетевое и системное администрирование"

3. Условия реализации программы:

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

3.2 Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Адаптивная физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

Рабочая программа предназначена для студентов II- IV курсов очной формы обучения, в том числе для студентов, освобожденных от физических нагрузок.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это комплекс мер, направленных на реабилитацию и адаптацию к социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также на преодоление психологических барьеров. Она помогает людям с ОВЗ поддерживать и улучшать физическое состояние, развить двигательные навыки и социальные навыки, а также способствует лучшей интеграции в общество.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.

Учебная дисциплина СГ.04 «Адаптивная физическая культура» относится к социально - гуманитарному циклу учебных дисциплин, является учебной дисциплиной, изучается с третьего по восьмой семестры.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе.

За счет развития мышечной и сенсорных систем улучшается самоконтроль и управление своим телом, что положительно сказывается на освоении социально-бытовых навыков и самостоятельности.

Благодаря занятиям в группе, взаимодействию с преподавателем и сверстниками улучшаются навыки коммуникации и социализации.

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

Адаптивная физкультура (АФК) — набор мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию лиц с ОВЗ к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Цель АФК для детей — улучшить и гармонизировать качества обучающегося с ОВЗ с помощью социальных и гигиенических факторов, физических упражнений. Среди задач адаптивной физкультуры:

- сохранить и укрепить здоровье занимающегося;
- восстановить двигательные навыки и мышечную деятельность;
- развить познавательные навыки, обеспечить эмоциональный комфорт;
- сформировать дополнительные навыки — спортивные игры, плавание, туризм и так далее.

К основным видам адаптивной физической культуры относят адаптивные:

- спорт;
- двигательную реакцию;
- физическую рекреацию;
- физическое воспитание;
- физическую реабилитацию.

АФК направлена на социальную реабилитацию и включает в себя знания из таких областей, как медицина, физкультура, социальная педагогика. Адаптивная физкультура выполняет пять функций, представленных в таблице:

Функции адаптивной физической культуры	В чем заключается помощь
Социальная	Адаптация к социальной среде и улучшение коммуникативных навыков.
Профилактическая	Предотвращение развития заболеваний, улучшение состояния здоровья.
Реабилитационная	Восстановление физических способностей людей с ОВЗ, а также реабилитация после заболевания или травмы.
Коррекционно-педагогическая	Преодоление физических и психологических барьеров, возникающих по причине полученных травм, заболеваний, инвалидности.

1.3 Дисциплина способствует формированию общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03; ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 08	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; — использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; — использовать опыт применения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; — применять приобретенный опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; — готовностью к служению Отечеству, его защите. 	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни; — как использовать физические упражнения для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — как бережно, ответственно и компетентно относиться к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; — основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы – 2-4 курс

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» II – IV курс для специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые ОК
Раздел 1. Теоретико-практический раздел.		170	
Тема 1.1 Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой специальности. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятие о теории тестов и оценок физической подготовленности. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.	10	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 1 «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	10	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие 2 «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	10	ОК 03 ОК 06 ОК 08
	Содержание учебного материала		
Тема 1.2. Основа здорового образа жизни	Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	10	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Практическое занятие 3. «Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения»		ОК 03 ОК 04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые ОК
			ОК 06 ОК 08
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия здоровья для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое занятие 4. «Кросс по пересеченной местности»	10	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Практическое занятие 5. «Бег на 150 м в заданное время», «Развитие скоростно-силовых качеств»	10	
	Практическое занятие 6. «Челночный бег»	10	
	Практическое занятие 7. «Прыжки на различные отрезки длины»	10	
	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.	8	
	Практическое занятие 8. «Упражнения, способствующие развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков». Зачетное занятие.	8	
	Практическое занятие 9. «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	8	
	Практическое занятие 10. «Упражнение на снарядах»	8	
	Практическое занятие 11. «Развитие гибкости»	8	
	Практическое занятие 12. «Развитие силы рук» «Упражнение с гантелями»	8	
	Практическое занятие 13. «Упражнения на гимнастической скамейке»	8	
	Практическое занятие 14. «Упражнения в балансировании»	8	
	Практическое занятие 15. «Упражнения на гимнастической стенке»	8	
	Практическое занятие 16. «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции частоты движений»	8	
	Практическое занятие 17. «Выполнение комплекса упражнений на развитие мелкой моторики»	8	
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	170	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование и технические средства обучения (спортивный инвентарь):

- Гимнастические скакалки
- Гимнастические обручи;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастические стенки;
- Волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Гимнастические маты;
- Гранаты 700 гр. и 500 гр.
- Малые мячи;
- Набивные мячи;
- Кинограммы;
- Видеозаписи по видам спорта;
- Спортивные тренажеры;
- Персональный компьютер, мультимедийный проектор;
- Теле-видео аппаратура;
- Приборы оценки работоспособности;
- Приборы врачебно-педагогического контроля;

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2021. - 167 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2021. - 224 с.
3. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2021. - 284 с.
4. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер.

- М.: КноРус, 2020. - 480 с.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2021. - 256 с.

6. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2021. - 283 с.

7. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2023. - 320 с.

8. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2023. - 96 с.

9. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2021. - 288 с.

дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенескогмониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

6. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика /Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. — Москва: Академия, 2016;

7. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. — Москва: 2015 г

8. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. — Москва: Академия, 2016 г.

9. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. Теория и методика физического воспитания, 3-е издание, доработанное, М: Академия 2017.

10. Мурзин Д.А.Библия бодибилдинга- Ростов –на-Дону: Феникс, 2011.

11. Погадаев. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений,3- издание, М: Академия, 2017.

Интернет-ресурсы

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, по сформированным умениям, учебным заданиям, качество их выполнения по темам (разделам) и нормам ГТО, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, рефератов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. - Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. - Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента. особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. - Условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности. - Средства профилактики перенапряжения. 	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу.</p> <p>Согласно нормам, формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания.</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни».</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме.</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p> <p>оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет</p>	<p>Выполнение учебных нормативов по видам спорта.</p> <p>Выполнение рефератов, презентаций по темам.</p> <p>Тестирование. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.</p> <p>проекта;</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</p> <p>Периодический и текущий контроль;</p> <p>Защита творческих</p>

	<p>разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>работ; тестирование. Периодический и текущий контроль; Защита творческих работ; тестирование.</p>
<p>Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке; учебные нормативы по видам спорта: легкая атлетика; волейбол; баскетбол; Элементы гимнастики ОФП; кроссовая подготовка; применять методику развития физических качеств; применять на практике методы оценки физической подготовки, утомление, способы реализации ППФП на спортивных тренировках.</p>		<p>Выполнение практических заданий; Текущий контроль нормативов по видам спорта; Оперативный, периодический контроль по нормам комплекса ГТО;</p>
<p>Уметь: применять правила личной гигиены, заботиться о своем здоровье и личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; Работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных); Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний;</p>		<p>Выполнение учебных нормативов по видам спорта. Выполнение рефератов, презентаций по темам. Тестирование. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Контроль и оценка результатов освоения</p>

<p>уметь выполнять технические приемы по видам спорта;</p>		<p>дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.</p> <p>проекта;</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</p> <p>Периодический и текущий контроль; Защита творческих работ; тестирование.</p>
<p>профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей</p>		<p>Оперативный контроль по ППФП;</p> <p>Текущий контроль, выполнение нормативов по видам спорта и нормам комплекса ГТО.</p>
<p>уметь применять методики развития физических качеств;</p> <p>уметь применять в судействе знания правил по видам спорта;</p>		<p>Выполнение практической работы.</p> <p>Судейство соревнований дифференцированный зачет</p>

Лист изменений

**Дополнения и изменения к «Рабочей программе» на учебный
год _____**

Дополнения и изменения к «Рабочей программе» на _____ учебный год
по дисциплине «Физическая культура»

В «Рабочую программу» внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения «Рабочей программы» обсуждены на заседании ЦК
«Физического воспитания»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель ЦК «Физического воспитания» _____

« _____ » _____ 20 _____ г.

Преподаватель _____ (Махаева Полина Анатольевна)

