



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ им. О.В.ТЕРЁШКИНА»

РАССМОТРЕНО НА МК:

Протокол № 1 от 06.10.2022.
Председатель МК [подпись] /Будряшова В.П./

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАОУ СО
«ПТ им. О.В. Терёшкина»
/Ж.А. Бушель/
«14» октября 2022 года
Введен приказом № 126/ОД
«14» октября 2022 года

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР:
[подпись] /И.Ю. Белова/
"10" октября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по адаптированной основной образовательной программе
профессионального обучения
по профессиям рабочих, служащих для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья

13450 Маляр строительный

очное отделение

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.03 «Физическая культура» (для студентов с ограниченными возможностями здоровья) составлена на основании нормативно-правовой базы, определяющей основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре:

1. Федеральный закон от 3 мая 2012 г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»
 2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 3. Федеральный закон от 24.11.1995г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ»
 4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 597 "О мероприятиях по реализации государственной социальной политики"
 5. Указ Президента РФ от 07.05.2012 N 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки.
 6. Распоряжение Правительства РФ от 15.10.2012 N 1921-р «О комплексе мер, направленных на повышение эффективности реализации мероприятий по содействию трудоустройству инвалидов и на обеспечение доступности профессионального образования»
 7. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. № 295 «Об утверждении государственной программы российской федерации развитие образования на 2013 - 2020 годы»
 8. Приказ Минобрнауки России от 18.04.2013 N 292 (ред. от 26.05.2015) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения".
 9. Приказ Минобрнауки от 20 сентября 2013 года № 1082 Об утверждении положения о психолого-медико-педагогической комиссии.
 10. Письмо Минобрнауки России от 18.03.2014 N 06-281"О направлении Требований" (вместе с "Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса", утв. Минобрнауки России 26.12.2013 N 06-2412вн)
 11. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн)
 12. Методические рекомендации по разработке адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утверждено директором департамента в сфере государственной политики в сфере подготовки.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
 - Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 "О направлении Методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования", утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн)
 - Устава ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина» 23.04.2015 №275-ПП).
 - Положение о профессиональной подготовке и обучении в специальной коррекционной группе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (056/ОД от 10.06.2016г.)
 - "Положение о разработке и утверждении рабочей программы учебной дисциплины, циклов ОГСЭ, ЕН, ОП/ПМ ОПОП« (№031/ОД от 01.09.2015)
 - Положение о планировании, организации и проведению лабораторных работ и практических занятий в ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина» (№028/ОД от 31.08.2015).

- Положения о текущем контроле и промежуточной аттестации студентов ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина» (№065/ОД 31.08.2016);
- Положения о КУМО ОПОП ГАПОУ СО «ПТ им. О.В. Терёшкина» (№028/ОД 31.08.2015).

Организация – разработчик:

ГАПОУ СО «Полипрофильный техникум им. О.В. Терёшкина»

Разработчик:

Гумарова Елена Алексеевна, преподаватель физической культуры высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. 1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья для профессий: 13450 Маляр строительный, 19727 Штукатур, 270802.10. Мастер отделочных строительных работ.

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) и особыми образовательными потребностями по предмету «Физическая культура» разработана на основе принципов адаптивной физической культуры. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий ограниченными возможностями здоровья принято считать:

- **недуг** – любая утрата или аномалия психических либо физиологических функций, элементов анатомической структуры, затрудняющая какую-либо деятельность;

- **ограниченная возможность** – любые ограничения или потеря способности (вследствие наличия дефекта) выполнять какую-либо деятельность в пределах того, что считается нормой для человека;

- **инвалидность**² – любое следствие дефекта или ограниченная возможность конкретного человека, препятствующая или ограничивающая выполнение им какой-либо нормативной роли, исходя из возрастных, половых или социальных факторов. Диапазон различий в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья велик - от детей, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности (способны при специальной поддержке успешно обучаться в тех же условиях и по тем же программам, что сверстники без ограничений здоровья), до детей со стойкими и тяжелыми нарушениями развития.

1. 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

Цель: социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Освоение дисциплины позволяет решить следующие **задачи**:

коррекционно-оздоровительные:

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;

- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;
- коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.
- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;
- коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)
- повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

образовательные:

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
- расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

воспитательные:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;

а так же:

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся;
- осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, умений и знаний:

Знать	Уметь	Коды формируемых компетенций
- психологические основы делового общения в профессиональной деятельности работников обслуживания сферы услуг, управления.	- вести диалог; - использовать приемы делового общения; -оценивать свое поведение; - применять в повседневной жизни навыки делового общения.	ОКО1 – ОКО6

Компетенции студента с ограниченными возможностями здоровья, формируемые в результате освоения предмета «Физическая культура».

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций.

2.1. Общекультурные компетенции.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья должен:

- владеть целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;
- работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться;
- обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально- значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений;
- владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой;
- владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение возможного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;
- быть способным придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

2. Профессиональные компетенции.

В результате освоения предмета обучающийся с ограниченными возможностями здоровья должен **уметь**:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды

В результате освоения предмета обучающийся с ограниченными возможностями здоровья должен **знать**:

- ценности физической культуры;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда квалифицированного рабочего и служащего на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда

владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;
- здоровьесберегающими технологиями;
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **192** часов в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **128** часов;
самостоятельной работы обучающегося **64** часов.
практических занятий **128** часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	192
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	128
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	128
Самостоятельная работа обучающегося (всего): В т.ч.: составление комплексов упражнений; практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития; самостоятельная работа с литературой; реферат; самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	64
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета: - подведение итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; - подведение итогов по текущим оценкам за выполнение техники и тактики различных упражнений; спортивных игр; составление комплексов упражнений; - выполнения доклада по предмету; - тестирования.	

Структура и содержание предмета «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья

2.1. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» студентами с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В учебном процессе по предмету «Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные презентации, деловые игры, разбор конкретных ситуаций, тренинги, тестовые задания). Учебный процесс по предмету планируется и реализуется с учетом количества студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по медицинским показателям и распределенных по следующим категориям:

- с нарушениями статодинамической функции (двигательной),
- с нарушениями функций кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, обмена веществ и энергии, внутренней секреции;
- с нарушениями сенсорных функций (зрения, слуха, обоняния, осязания).

Данные критерии определяют методы организации занятий:

- групповой до 8 человек (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуально-групповой (необходимо присутствие второго преподавателя-ассистента);
- индивидуальный.

2.2. Организация врачебного контроля, врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль студентов.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года. Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по предмету «Физическая культура» не допускаются. Результаты очередного медицинского обследования заносятся в медицинскую карту студента.

2.3. С целью обеспечения непрерывности учебного процесса студентам, объективно не имеющим возможность по состоянию здоровья регулярно посещать занятия по дисциплине «Физическая культура», необходимые практико-методические материалы как общие по разделам программы, так и индивидуально-ориентированные будут предоставляться в электронном варианте (дистанционное обучение) в виде файлов с лекциями, презентациями, комплексами упражнений и другими методическими материалами.

2.4. Средства адаптивной физической культуры:

1. Физические упражнения (общетонизирующие и общеукрепляющие средства гимнастические, строевые, коррекционные.)

2. Тренажёры и тренажёрные установки. Тренажёры: общего действия (на все группы мышц), локального действия (воздействия на определенную группу мышц).

3. Естественно средовые факторы (солнце, воздух, вода) солнечные и воздушные ванны, закаливание.

4. Психологические методики. Аутотренинг (самовнушение) мышечная и психологическая релаксация.

2.5. Объем дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание методико-практических занятий по предмету «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предмета включает:

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

В рамках методико-практических занятий вырабатываются индивидуальные рекомендации для студентов с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с их заболеванием) в рамках индивидуальной оздоровительной программы:

- рекомендации по укреплению индивидуального здоровья студентов, улучшению их физического развития, закаливанию организма;

- разработка индивидуальных рекомендаций по двигательной активности в зависимости от показаний здоровья (утренняя гимнастика, двигательная активность в течение дня, закаливающие процедуры);
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и психофизических свойств личности студента, необходимых для повышения качества его здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания;
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекция;
- повышение стрессоустойчивости;
- профилактика социально-психологической дезадаптации, приводящей к депрессивному и суицидальному поведению, а также различным формам зависимого поведения (потребления наркотиков и других психоактивных веществ: алкоголя, табака, спайсов и т.д.);
- повышение уровня работоспособности, функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма;
- рациональное питание, дыхание, режим труда и отдыха, сон;
- средства, методы и методики направленного формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств;
- профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний;
- реабилитация после болезней, перенесенной травмы;
- признаки работоспособности, усталости, утомления, восстановительные средства после стрессового напряжения, умственной деятельности;
- повышение коммуникативных свойств личности студента.

Содержание практического раздела предмета «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предмета включает:

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды): 30час

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. *Упражнения для воспитания силы:* упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. *Упражнения для воспитания гибкости.* Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы).

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Спортивные и подвижные игры.

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК:

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний: – нарушений опорно-двигательного аппарата.

Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)). Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Содержание контрольного раздела предмета «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Основными видами контроля знаний, умений, навыков и личностных качеств-компетенций по программе в течение семестра являются:

- текущий контроль;
- итоговый контроль за семестр;
- систематическая оценка знаний студента, формирования навыков, умений и его личностных качеств при проведении методико-практического раздела практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Контроль результатов включает в себя:

- своевременное прохождение медицинского контроля в соответствии с установленным графиком;
- регулярное посещение занятий;
- защита реферата.

Студенты, обучающиеся по предмету «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и освоившие учебную программу, по завершению семестра выполняют контрольное тестирование с выставлением оценки, которая является основополагающей при подведении итогов успеваемости за семестр. Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической подготовки и специальных тестов для отдельных групп различной спортивной направленности. По заключению врача студенты с ограниченными физическими возможностями могут быть освобождены от сдачи практических нормативов по общей физической подготовке. Суммарная оценка выполнения доступных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

Для положительной аттестации по итогам семестра необходимо:

- 1) Регулярно посещать занятия в соответствии с расписанием
- 2) Принимать участие в мероприятиях по пропаганде ценностей здорового образа жизни;
- 3) Выполнять по итогам изучения предмета на 1, 2 курсах годовую зачетную работу в форме реферата (с презентацией) и его защитой.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический и практический раздел		128	

	Содержание учебного материала		
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту. Тема 1.3. Метание гранаты Тема 1.4. Челночный бег.	1. Вводный инструктаж и техника на занятиях л/атлетикой. 2. Правила самостоятельной разминки. 3. Низкий старт. Стартовый разгон. 4. Бег на короткие дистанции. 100 м на время 5. Бег с ускорениями . Отрезки 5х60 м 6. Прыжки в длину с места. 7. Специально-беговые упражнения. ОРУ. 8. Бег на средние дистанции 400(д) и 600 м (ю). 9. Правильное питание. 10. Кроссовая подготовка. ОРУ. 11. Метание гранаты на дальность 500 гр. (д) и 700 гр (ю). 12. Бег по пересеченной местности. ОРУ. 13. Специально-прыжковая подготовка. ОФП. 14. Прыжки в длину с разбега. 15. Спец. беговые упражнения. ОФП. 16. Кросс на 1000 м на время. 17. Разбор техники прыжка в высоту с разбега по фазам. 18. Прыжки в высоту способом "перешагивание" 19. Волшебные точки. (точечный массаж). 20. Челночный бег 5х10 м.	20	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс специальных беговых упражнений. 2. Для развития общей выносливости пробегать кроссы (для девушек не менее 2 км , для юношей не менее 3 км.) 3. Составить комплекс обще развивающих упражнений для развития силы. 4. Подготовить план индивидуальной физической нагрузки исходя из возрастно-половых особенностей. 5. Подготовить доклад о выдающихся спортсменах-легкоатлетах	1 3 1 2 3	
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2.1. Баскетбол. (по упрощенным правилам)	Содержание учебного материала. 21. Т/б, гигиена одежды и обуви на занятиях с/играми. 22. Техническая подготовка игры баскетбол. 23. Совершенствование техники ведения, передач и бросков 24. Совершенствование тактики игры в нападении 25. Атака- быстрый прорыв, без ведения мяча. 26. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 27. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание). 28. Зеркальная защита, держание каждого игрока 29. Штрафной бросок. Учебная игра. 30. Командные действия в нападении и защите.	10	2, 3

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой. 2. Ознакомиться и использовать правилами и судейскими жестами игры баскетбол. 3. Играть на спортивных и дворовых площадках. 4. Подготовить доклад по избранной теме.	1 2 2	
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2.2. Волейбол. (по упрощенным правилам)	Содержание учебного материала. 31. Волейбол – история, правила игры. 32. Техническая подготовка, игра в парах. 33. Совершенствование техники приёма и передач мяча. 34. Совершенствование техники нижней подачи. 35. Совершенствование техники верхней подачи. У/игра. 36. Розыгрыш мяча через 3-й номер. Учебная игра. 37. Совершенствование тактики игры.	7	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости. Изучить правила соревнований по волейболу. Составить комплексы подготовительных упражнений для лучшего выполнения изучаемых технических приемов.	1 1 2	
Раздел 3. Лыжная подготовка. Тема 3.1. Классический ход. Тема 3.2. Коньковый ход.	Содержание учебного материала. 38. Техника безопасности, подбор инвентаря. 39. Совершенствование техники попеременно двушажного хода 40. Совершенствование спусков и подъёмов. 41. Совершенствование одновременно бесшажного хода. 42. Совершенствование торможения «плугом», «полу плугом». 43. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом. 44. Дистанция 3 и 5 км на время классическим ходом. 45. Техника конькового хода с одновременной работой рук. 46. Техника конькового хода с попеременной работой рук 47. Техника конькового хода на поворотах и подъем 48 . Совершенствование конькового хода.	10	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Для развития основных физических качеств проходить тренировочную дистанцию на лыжах (девушки 3 км, юноши 5 км) Описать порядок оказания первой медицинской помощи при обморожениях. Подготовить сообщение о известных спортсменах нашей области (биатлон, лыжные гонки).	2 1 2	
Раздел 4.	Содержание учебного материала.	10	2, 3

Гимнастика. Тема 4.1. Виды гимнастики. Тема 4.2. Силовая гимнастика на тренажерах. Тема 4.5. Оздоровительные технологии	49. Техника безопасности, самостраховка. Виды гимнастики. 50. Утренняя гимнастика (структура комплекса). 51. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 52. Производственная гимнастика по профессии. 53. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 54. Акробатические упражнения. Дыхательная гимнастика. 55. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 56. Профилактика близорукости, комплекс гимнастики для глаз. 57. Ритмическая и силовая гимнастика на тренажерах. 58. Виды и основы массажа.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение о правилах гигиены и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Составить комплекс силовой гимнастики с применением тренажеров Подготовить реферат о знаменитых гимнастах.	2 1 2	
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2. 3. Настольный теннис и бадминтон.	Содержание учебного материала. 59. Настольный теннис и бадминтон – история, правила. 60. Техническая подготовка. Подача, прием и передача. 61. Техника нападения – нападающий удар. Учебная игра. 62. Техника защиты. Учебная игра. 63. Техническая и тактическая подготовка. 64. Правила парной игры. 65. Техническая подготовка парной игры. 66. Техника нападения. Учебная игра. 67. Техника защиты. Учебная игра. 68. Техническая и тактическая подготовка.	10	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения с группой разминки. Ознакомиться и использовать приемы массажа и самомассажа. Составить комплекс упражнений для развития ловкости и быстроты реакции. Играть на дворовых спортивных площадках	1 1 1 2	
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2. 4. Футбол.	Содержание учебного материала. 69. Футбол – история, правила игры. 70. Остановка мяча, передача, удары по воротам. 71. Совершенствование техники и тактики нападения. 72. Совершенствование техники и тактики защиты. 73. Штрафной удар, пенальти, учебная игра 74. Совершенствование техники и тактики игры.	6	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс общеразвивающих упражнений для проведения разминки с группой. Ознакомиться с основами и использовать релаксацию.	2 1	
Раздел 4.	Содержание учебного материала.	16	2,3

Гимнастика. Тема 4.1. Виды гимнастики. 2 курс Тема 4.2. Силовая гимнастика на тренажерах. Тема 4.5. Акробатика.	75. Техника безопасности. Виды гимнастики. 76. Утренняя гимнастика (структура комплекса). 77. Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах. 78. Производственная гимнастика по профессии. 79 Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах. 80. Акробатические упражнения. 81. Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах. 82. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 83. Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах. 84. Профилактика близорукости. 85. Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах 86 . Виды и основные приемы массажа. 87 . Аэробная и силовая гимнастика на тренажерах. 88 . Аутотренинг. Релаксация (основы). 89. Основы здорового образа жизни. 90. ФК в профессиональной деятельности.		
Тема 4.5. Здоровье сберегающие технологии.	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение о правилах гигиены и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Составить комплекс для коррекции осанки и телосложения. Составить комплекс ритмической гимнастики. Составить комплекс производственной гимнастики. Составить комплекс силовой гимнастики с применением тренажеров Подготовить доклад о знаменитых гимнастах.	1 1 1 1 1 3	
Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2.2. Волейбол. Раздел 2. Спортивные игры. Тема 2.1. Баскетбол. (по упрощенным правилам)	Содержание учебного материала. 91. Волейбол, правила игры. 92. Техническая подготовка, игра в парах. 93. Совершенствование техники приёма и передач мяча. 94. Совершенствование нижней подачи. У/игра. 95. Совершенствование верхней прямой подачи. У/игра 96. Розыгрыш мяча через 3-й номер. 97. Совершенствование тактики игры в нападении. 98. Совершенствование тактики игры в защите. 99. Командные действия в игре. 100. Игровые действия по сигналу 101. Совершенствование техники и тактики игры. 102. Баскетбол. Правила игры. 103. Техническая подготовка в парах. 104. Совершенствование техники ведения, передач и бросков. 105. Эстафета с элементами технических приемов игры. 106. Совершенствование бросков в кольцо 107. Совершен-е тактики игры в нападении. 108. Атака - быстрый прорыв, без ведения мяча. 109. Финты в нападении, подбор мяча от щита. 110. Совершенствование тактики игры в защите (вырывание, выбивание). 111. Зеркальная защита, держание каждого игрока 112. Штрафной бросок. Учебная игра. 113. Командные действия в нападении и защите. 114. Игровые действия по сигналу.	24	2, 3

	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений, выполняемых в движении, для проведения разминки с группой. Ознакомиться с правилами и судейскими жестами игры баскетбол. Составить комплекс упражнений с мячом для развития ловкости. Изучить правила соревнований по волейболу. Составить комплексы подготовительных упражнений для лучшего выполнения изучаемых технических приемов. Подготовить доклад по избранной теме.	2 2 2 2 2 3	
Раздел 3. Лыжная подготовка. Тема 3.1. Классический ход.	Содержание учебного материала. 115. Техника безопасности, подбор инвентаря. 116. Совершенствование техники попеременно двушажного хода 117. Совершенствование спусков и подъёмов. 118. Совершенствование одновременно бесшажного хода. 119. Совершенствование торможения «плугом», «полу плугом». 120. Совершенствование одновременно одношажного хода. 121. Чередование попеременно двушажного хода с одновременно одношажным ходом. 122. Чередование попеременно одношажного хода с одновременно бесшажным ходом.	8	2, 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Для развития основных физических качеств, проходить тренировочную дистанцию на лыжах (девушки 3 км, юноши 5 км). Лыжная прогулка, как эффективное средство сохранения и укрепления здоровья. Основы закаливания. Недельный объем двигательной нагрузки, как средство - совершенствование силовой выносливости.	1 1 2	
Легкая атлетика. Тема 1.1. Кроссовая подготовка. Тема. 1.4. Упражнения норм ГТО. Тема 1.5. Скандинавская ходьба.	Содержание учебного материала. 123. Профилактика профзаболеваний. 124. Оздоровительный бег. ОФП. 125. Кроссовая подготовка. Подтягивание. 126. Скандинавская ходьба. 127. Полоса препятствий. ОФП. 128. Тест на гибкость и упражнения на пресс.	6	
	Самостоятельная работа: Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья	1 2	

<i>Дифференцированный зачет</i> в форме: -подведения итогов по текущим оценкам за выполнение контрольных нормативов: бег 100 м; бег 1000 м; прыжок в длину с разбега; метание гранаты; за выполнение техники и тактики различных упражнений; спортивных игр; составление комплексов упражнений; -выполнения реферата по предмету; - тестирования. Всего:	128	
---	------------	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует и располагает наличием;

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки (футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой);
- тренажерный зал.

Мебель и технические средства

1. Стол преподавателя	2
2. Компьютер	1
3. Шкаф для документов	2
4. Стулья	2
5. Скамейки	4

Технические средства обучения

1. Щит баскетбольный	2
2. Стойка волейбольная	1 пара
3. Мяч баскетбольный	10
4. Мяч волейбольный	10
5. Мяч футбольный	6
6. Мат гимнастический	6
7. Перекладина	4
8. Теннисный стол	2
9. Лыжи	25
10. Лыжные палки	25
11. Граната	6
12. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой	15
13. Скакалка	20
14. Гантели (разные)	15 пар
15. Гири 16, 24, 32 кг,	6
16. Секундомер	3
17. Канат для перетягивания	1
18. Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту	1 комплект
19. Стенка гимнастическая	6 пролетов
20. Гимнастические скамейки	4

Для проведения учебно-методических занятий:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор;
- музыкальный центр.

Действующая нормативно-техническая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по разделам рабочей программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Текст]: учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М.: ФиС, 2018. 192 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры, и характеристика её основных видов [Текст]. В 2 т. Т. 2 / С. П. Евсеев. – М.: Изд. центр «Советский Спорт» 2018. 448 с.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2019. - 19 с.
4. Кирпичников А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2019. - 21 с.

1. Электронные издания

1. Виленский М. Я.В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2019. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование).

2. Виленский М.Я.В44 Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 240 с. — (Бакалавриат).

3. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / - Изд.4-е.- Ростов н/Д; Феникс, 2018. — 249 с.: - (Высшее образование).

4. Дэниелс Д. «От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха в беге на выносливость />»: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2019

5. Жабаков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2019. – 195 с.

6. Жданкина Е. Ф. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 272 с.

7. Захарова Л.В., Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. Физическая культура: учебник /— Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. – 612 с.

8. Кузнецов В.С.К89 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. —М.: КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

9. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы: учебное пособие. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2019. – 362 с.

10. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Серия: Профессиональное образование.

11. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 244 с

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
4. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. Контроль и оценка результатов освоения предмета ОДБ.03 «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья предмета «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, и аэробной гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия; индивидуальные задания; внеаудиторная и самостоятельная работа. Выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.

Требования к результатам освоения дисциплины для обучающихся специальной медицинской группы:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнениях;
- составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими

упражнениями, знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче- ские способн- ости	Контрольн- ое упражнени- е (тест)	Возра- ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносл- ивость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкост- ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовы- е	Подтягиван- ие: на высокой перекладин- е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин- е из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307144

Владелец Бушель Жанна Александровна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023