

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Алексинский химико-технологический техникум»

АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ – специалиста среднего звена
на базе основного общего образования

специальность:	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
квалификация:	бухгалтер
форма обучения:	Очная
набор	2023 г .
срок обучения	2 г. 10 мес.
Курс, семестр	1 курс, 1-2 семестр

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Алексинский химико-технологический техникум» (ГПОУ ТО «АХТТ»)

Составитель: Сергеева Мария Александровна, преподаватель ГПОУ ТО «АХТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Пояснительная записка

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Уроки проводятся в соответствии с физическими возможностям инвалидов и лиц с ОВЗ. На занятиях обучающимся даются необходимые занятия по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость. Место

занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал. Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам, является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС, в рамках реализации ОПОП СПО базовой и углубленной подготовки по направлениям подготовки и специальностям СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл – ОГСЭ.04

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

Цель: социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта», развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

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;
- ческой культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

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

Обучающийся с инвалидностью при поступлении в образовательную организацию среднего профессионального образования приносит с собой Индивидуальную программу реабилитации, разработанную на основе решения Государственной службы медико-социальной экспертизы. ИПР представляет собой комплекс оптимальных для человека с инвалидностью реабилитационных мероприятий, включающий в себя отдельные виды, формы, объемы, сроки и порядок реализации медицинских, профессиональных и других реабилитационных мер, направленных на восстановление, компенсацию нарушенных или утраченных функций организма, восстановление, компенсацию способностей инвалида к выполнению определенных видов деятельности (с учетом положения Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» в части учета ограничений жизнедеятельности).

Абитуриент или обучающийся с ОВЗ (до 18 лет) приносит в образовательную организацию рекомендации ПМПК, в том числе содержащие рекомендации по освоению физической культуры и возможности оптимизации двигательной активности средствами адаптивной физической культуры и спорта.

Согласно Положению Приказа Минтруда России №664н от 29 сентября 2014 г. «О классификациях и критериях, используемых при осуществлении медико-социальной экспертизы граждан федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы» к основным видам стойких расстройств функций организма человека относятся:

- нарушения психических функций (сознания, ориентации, интеллекта, личностных особенностей, волевых и побудительных функций, внимания, памяти, психомоторных функций, эмоций, восприятия, мышления, познавательных функций высокого уровня, умственных функций речи, последовательных сложных движений);

- нарушения языковых и речевых функций (устной (ринолалия, дизартрия, заикание, алалия, афазия)); письменной (дисграфия, дислексия); вербальной и невербальной речи; нарушение голосообразования);
- нарушения сенсорных функций (зрения; слуха; обоняния; осязания; тактильной, болевой, температурной, вибрационной и других видов чувствительности; вестибулярной функции; боль);
- нарушения нейромышечных, скелетных и связанных с движением (статодинамических) функций (движения головы, туловища, конечностей, в том числе костей, суставов, мышц; статики, координации движений);
- нарушения функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной, эндокринной систем и метаболизма, системы крови и иммунной системы, мочевыделительной функции, функции кожи и связанных с ней систем;
- нарушения, обусловленные физическим внешним уродством (деформации лица, головы, туловища, конечностей, приводящие к внешнему уродству; аномальные отверстия пищеварительного, мочевыделительного, дыхательного трактов; нарушение размеров тела).

Степени выраженности этих нарушений соответствует 4 степени стойких нарушений функций организма человека, обусловленных заболеваниями, последствиями травм или дефектами, классифицируемые с использованием количественной системы оценки степени выраженности указанных нарушений, устанавливаемой в процентах в диапазоне от 10 до 100, с шагом в 10 процентов:

I степень – стойкие незначительные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 10 до 30 процентов;

II степень – стойкие умеренные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 40 до 60 процентов;

III степень – стойкие выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 70 до 80 процентов;

IV степень – стойкие значительно выраженные нарушения функций организма человека, обусловленные заболеваниями, последствиями травм или дефектами, в диапазоне от 90 до 100 процентов.

В соответствии с этими ограничениями медико-социальная экспертиза разрабатывает план реабилитационных процедур для инвалида, а ПМПК дает рекомендации для обучения человека с ОВЗ в образовательной организации.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины составляет:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 78 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
- теоретические занятия	2
- практические занятия	76
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Формируемы е компетенции
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. «Введение»			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	Содержание 1. Задачи, содержание и формы физической культуры. Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	ОК 08
РАЗДЕЛ 2. «Дыхательные упражнения»			
Тема 2.1 В исходном положении лежа на спине развивать диафрагмальное дыхание.	Практическое занятие №1 Звуковая гимнастика с удлиненным выдохом.	2	ОК 08
Тема 2.2 В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой.	Практическое занятие №2 Дыхательные упражнения динамического характера с удлиненным выдохом.	2	
	Практическое занятие №3 Грудное дыхание.	2	
	Практическое занятие №4 Упражнения динамического характера с грудным дыханием.	2	
Тема 2.3 Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.	Практическое занятие №5 Полное дыхание.	2	
РАЗДЕЛ 3			

«Гимнастика»			
Тема 3.1 Удержание гимнастической палки и большого мяча различными хватами.	Практическое занятие №6 Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.	2	ОК 08
	Практическое занятие №7 Активная гимнастика для каждого сустава.	2	
	Практическое занятие №8 Активная гимнастика с гимнастической палкой.	2	
	Практическое занятие №9 Активная гимнастика с большими мячами.	2	
Тема 3.2 Ловля мяча, различные упражнения с гантелями.	Практическое занятие №10 Активная гимнастика с малыми мячами.	2	
	Практическое занятие №11 Активная гимнастика с гантелями.	4	
	Практическое занятие №12 Закрепление практических занятий.	4	
РАЗДЕЛ 4. «Формирование опороспособности»			
Тема 4.1 Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	Практическое занятие №13 Пассивная гимнастика стоп. Пассивно-активная гимнастика стоп.	2	ОК 08
Тема 4.2 Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.	Практическое занятие №14 Упражнения на стуле с опорой конечностей.	2	
РАЗДЕЛ 5. «Формирование правильной осанки»			
Тема 5.1 Комплекс упражнений укрепления мышечного корсета позвоночника	Практическое занятие №15 Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	4	ОК 08
Тема 5.2 Общие и специальные упражнения	Практическое занятие №16 ОРУ с контролем осанки.	4	
Тема 5.3 Основные приемы овладения	Практическое занятие №17 ОРУ с гимнастической палкой.	2	

техникой, индивидуальные упражнения и в парах.			
Тема 5.4 Специальные упражнения в и.п. лежа с гимнастической палкой.	Практическое занятие №18 Удержание палки различными хватами с индивидуальной коррекцией дефектов хвата.	4	
РАЗДЕЛ 6. «Развитие силы»			
Тема 6.1 Разнообразные прыжки на месте и с продвижением	Практическое занятие №20 Ходьба и прыжки в глубоком приседе.	2	ОК 08
Тема 6.2 Прыжки на точность отталкивания и приземления	Практическое занятие №20 Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд. по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.	4	
Тема 6.3. Прыжки через скакалку	Практическое занятие №21 Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).	2	
Тема 6.4 Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице)	Практическое занятие №22 Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками.	4	
Тема 6.5 Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).	Практическое занятие №23 Прыжки из разных исходных положений.	2	
Тема 6.6. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	Практическое занятие №24 Прыжки с гимнастической скамьи.	2	
Тема 6.7 Комплексы упражнений с набивными мячами.	Практическое занятие №25 Метание набивного мяча из различных исходных положений	2	

РАЗДЕЛ 7. «Баскетбол»			
Тема 7.1 Развитие быстроты	Практическое занятие №26 Ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания и т.д.)	4	ОК 08
	Практическое занятие №27 Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	
Тема 7.2. Развитие выносливости	Практическое занятие №28 Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха	2	
	Практическое занятие №29 Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).	2	
Тема 7.3. Развитие координации движений	Практическое занятие №30 Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	4	
	Дифференцированный зачет	2	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного кабинета преподавателя и подсобными помещениями для хранения инвентаря и оборудования

Спортивное оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)
- маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи, гимнастические палки;
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер, диски, инвентарь к игре «Городки»);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, иглы для мячей).

Открытая площадка:

- Легкоатлетическая дорожка
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

Учебно-практическое оборудование:

- Коврик гимнастический
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- Скакалка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Спортивные игры
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Ворота для мини-футбола
- Мячи футбольные

Технические средства обучения:

- выносные колонки, микрофон, ноутбук, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/32887/
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/211>
3. <http://works.tarefer.ru/90/100253/index.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые учитываются при организации уроков физкультуры:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих обучающихся 15, 17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В условиях образовательной организации методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся, основанная на применении строго дозированных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, способствует не только росту силовых качеств, но и двигательной подготовленности в целом. Обучение комплексам упражнений проводят с использованием звуковой и световой сигнализации.

Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим обучающимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)		
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностью в здоровье;	Демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни	Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. -выполнение заданных нормативов -Письменный опрос -Дифференцированный зачет.

<p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p>		
--	--	--

**Оценка уровня физической подготовленности юношей по
адаптированной физической культур**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	8	6	4
Силовой тест – отжимание от опоры	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек по
адаптированной физической культуре**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
Бег 500м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 3км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	200	190	150
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на одной ноге)	10	8	5
Силовой тест – отжимание от опоры	10	8	2
Координационный тест - челночный бег 3x10м(с)	7,3	8,0	8,3
Бросок набивного мяча 1 кг из - за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5