

**АДАптированная рабочая программа учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура (для инвалидов и лиц с**  
**ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями**  
**жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры**  
**и адаптивного спорта)**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**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 «Адаптивная 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 возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ. На занятиях обучающимся даются необходимые знания 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 ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта)**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная 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.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04. Коммерция (по отраслям).

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной 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;

- физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

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.

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 №585н от 29 августа 2019 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.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общих компетенций:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции и физического развития и телосложения.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **личностных результатов (ЛР)**:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на



основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость

ЛР 15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий

ЛР 18 Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику

ЛР 19 Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации

ЛР 20 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством

ЛР 21 Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности

**1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» составляет:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося — 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
написание реферата	12
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8
посещение студентами спортивных секций	54
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	44
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Усвоения
1	2	3	4
<b>Введение. Физические способности человека</b>	Определение места физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Определение основ здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Ознакомление с методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме: «ЗОЖ»	2	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>56</b>	2
<b>Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.</b>	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнения бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме: «Легкая атлетика» Посещение секций	6	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	8	
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину разбега</b>	<b>Практические занятия</b> Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега отталкивание от планки, приземления.	8	
<b>Тема 1.4. Техника эстафетного бега.</b>	<b>Практические занятия:</b> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега: техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	6	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	14	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>24</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	«Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой» по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4, поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Написание реферата по теме «Гимнастика» Посещение секций	4	
<b>Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника «Общеразвивающих упражнений» Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. Посещение секций	4	
<b>Тема 2.3. Техника акробатических</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме: «Гимнастика» Посещение секций	4	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	2
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>Практические занятия</b> Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим и коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме: «Лыжная подготовка» Посещение секций	8	
<b>Тема 3.2. Прохождение дистанции</b>	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3,5,10 км.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Участие в соревнованиях по лыжам	4	
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>60</b>	2
<b>Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение секций	12	

<b>Тема 4.2.</b> <b>Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	
	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Участие в соревнованиях по волейболу.		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Техника подачи мяча. Ознакомление техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Посещение спортивной секции по волейболу.		
<b>Тема 4.4</b> <b>Двусторонняя игра</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	Двусторонняя игра. Ознакомление техникой двусторонней игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Участие в соревнованиях по волейболу.		
<b>Раздел 5</b> <b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>48</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника ведения и передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление техникой подачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Посещение секций		
<b>Тема 5.2.</b> <b>Комбинационные действия</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Участие в соревнованиях по баскетболу		

<b>Тема 5.3. Штрафные броски двусторонняя игра</b>	<b>Практические занятия</b>	8	
	Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу	8	
<b>Раздел 6 Общая физическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	6	
	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата по теме: «Общая физическая подготовка» Посещение секций	6	
<b>Тема 6.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда Посещение секций	4	
<b>Всего:</b>		<b>236</b>	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL:<https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст : электронный.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>



5. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
6. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»
7. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — URL: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
8. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
9. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие —М: Юнити-Дана, 2017.-272 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
11. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. — ЭБС «IPRbooks»
12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
13. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. — М.: Директ-Медиа, 2015. — URL: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

#### **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.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах,

адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для лиц с нарушениями слуха:

–в печатной форме,

–форме электронного документа.

Оценка образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

### **Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости 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.

### **Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов с ограниченными**

**возможностями здоровья.**

**Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу предмета для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)**

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Основы здорового образа жизни.
3. ЛФК в домашних условиях.
4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
  - 4.1 Костная система и ее функции.
  - 4.2 Мышечная система и ее функции
  - 4.3 Механизмы мышечного сокращения.

«Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)». Составить письменно комплекс

УГГ1. Физиологические системы организма:

- 1.1. Кровеносная система.
- 1.2. Сердечнососудистая система.
- 1.3. Дыхательная система.
- 1.4. Нервная система.
2. Физическая подготовка.
3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

«Оценка физического развития»:

- антропометрические измерения;
- антропометрические индексы;
- функциональные пробы

1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.

2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.

3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

1. Наука о механизмах болезней и здоровья.
2. Средства для повышения иммунитета.

3. Влияние массажа на различные системы организма.
4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.
  1. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.
2. Составить индивидуальную оздоровительную программу.
  1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.
  2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.
  3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.
    1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
    2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
      1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
  1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
  2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Методический комплект обеспечения внеаудиторной работы обучающихся по учебной дисциплине:**

1. Задания для самостоятельной работы (темы докладов, рефератов)
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.
3. Задания для выполнения творческого задания по теме здорового образа жизни.
4. Тестирование для промежуточной аттестации.
5. Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися.
6. Опорные конспекты.
7. Рабочие тетради.

8. Материалы к самостоятельному изучению.
9. Список литературы для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

<b>Процент результативности (правильных ответов)</b>	<b>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</b>	
<b>балл (отметка)</b>	<b>вербальный аналог</b>	
90 – 100	<b>5</b>	отлично
80 –89	<b>4</b>	хорошо
70 –79	<b>3</b>	удовлетворительно
Менее 70	<b>2</b>	неудовлетворительно

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

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

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

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

Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - ЛФК (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
---	------	------	--------

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> - зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.</p> <p><b>Методы контроля направлены на проверку умения учащихся:</b> - делать осознанный выбор способов действий из ранее известных; - осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий; - работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы;</p> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b> - формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля.</p>
<p><b>Знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	

## Контрольные нормативы Легкая атлетика

вид упраж.	оценка	юноши	девушки
		на базе 9 кл.	на базе 9 кл.
		I	I
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>б</i>
100 м.	4 б.	15.0	18.0
	5 б.	14.5	17.5
200 м.	4 б.	34.0	39.0
	5 б.	33.0	38.0
400 м.	4 б.	71.0	90.0
	<i>1</i>	70.0	85.0
500 м.	4 б.	-	2.00
	5 б.	-	1.55
800 м.	4 б.	2.55	3.30
	5 б.	2.50	3.25
1000 м.	4 б.	3.50	-
	5 б.	3.40	-
1500 м.	4 б.	6.10	-
	5 б.	6.00	-
Кросс 2 км.	4 б.	-	12.00
	5 б.	-	11.30
Кросс 3 км.	4 б.	15.30	-
	5 б.	15.00	-
Прыжки в длину с разбега.	4 б.	4.00	3.00
	5 б.	4.20	3.10
Метания гранаты.	4 б.	29.00	17.00
	5 б.	32.00	18.00

## Лыжная подготовка

вид упраж- нений	оценка баллы	юноши	девушки
		на базе 9 кл.	на базе 9 кл.
		I	I
2 км (д)	4 б.	17.30	14.00
3 км (ю)	5 б.	17.00	13.30
3 км (д)	4 б.	29.00	21.00
5 км (ю)	5 б.	28.00	20.00



## Контрольные нормативы по волейболу I КУРС

1.	Нижняя прямая подача	3 из 5 - «5» 2 из 5 - «4» 1 из 5 - «3»
2.	Верхняя прямая подача	3 из 5 - «5» 2 из 5 - «4» 1 из 5 - «3»
<b>I КУРС. - Предлагаемый вариант.</b>		
1.	Нижняя прямая подача из 5 подач (девушки)	3 попадания - 3 балла 4 попадания - 4 балла 5 попаданий - 5 баллов
	из 6 подач (юноши)	4 попадания - 3 балла 5 попаданий - 4 балла 6 попаданий - 5 баллов
2.	Верхняя прямая подача из 5 подач (девушки)	3 попадания - 3 балла 4 попадания - 4 балла 5 попаданий - 5 баллов
	6 подач (юноши)	4 попадания - 3 балла 5 попаданий - 4 балла 6 попаданий - 5 баллов
3	Передача мяча сверху над собой. юноши:	10 приемов - 3 балла 15 приемов - 4 балла 20 приемов - 5 баллов
	девушки:	5 приемов - 3 балла 10 приемов - 4 балла 15 приемов - 5 баллов

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

### Баскетбол.

#### I КУРС.

1. Ведение правой и левой рукой.
2. Ведение, 2 шага, бросок по кольцу с правой стороны правой рукой.
3. Штрафной бросок из 10-3 (5), из 5 - 2 (4), из 5 - 1 (3). (юн. и дев.)

### ГИМНАСТИКА, (девушки).

#### АКРОБАТИКА:

I КУРС: 2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, переворот на зад в упор присев, прыжок прогнувшись в основную стойку.

#### БРУСЬЯ: (разновысокие).

I КУРС: В висе на верхней жерди размахивание изгибами, перемах ноги врозь в вис лежа на бедрах, поворотом налево (направо) сед на бедре, согнув левую (правую) ногу, правая (левая) нога назад, руки: левая (правая) хватом за в/ж, правая (левая) в сторону, соскок с поворотом.

#### БРЕВНО:

I КУРС: Толчком с мостика на правое (левое) бедро, уголок, подъем на обе ноги, прыжок со сменой ног, продвижение, поворот на носочках, равновесие, соскок прогнувшись. Толчком с мостика сед ноги врозь, махом левой (правой) ноги, упор на правое (левое) колено, правая (левая) нога сзади прямая, подъем в о.с, продвижение приставным шагом, поворот на носочках, равновесие на одной ноге (ласточка), продвижение приставным шагом, соскок прогнувшись.

### ГИМНАСТИКА, (юноши).

I КУРС: АКРОБАТИКА (и.п. - основная стойка, 2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на голове - перекат вперед, поворот на 180°, длинный кувырок).

БРУСЬЯ (и.п. - упор на предплечьях, подъем махом назад, сед ноги врозь, кувырок вперед, перемах ногами внутрь, соскок на махе назад).

КОЛЬЦА (и.п. - вис, размахивания в висе, махом вперед вис согнув шись, вис прогнувшись, вис согнувшись, соскок выкрутом назад ноги вместе).

ПЕРЕКЛАДИНА (и.п. - вис, подъем переворотом, перемах одной, спад назад, подъем завесом, перемах назад, мах дугой, соскок на махе назад).

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по волейболу.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь 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).

## ТЕСТЫ

**для оценки уровня физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы (юноши и девушки).**

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	2	3	4
1.	Заболевание органов дыхания.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. - от пола, дев. - от скамейки в течение 30 сек.).	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий.
2.	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2. Наклон вперед. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
3.	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия).	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Плавание 25 м на скорость. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 5. Наклон вперед.	Количество раз. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Время. Количество попаданий. Глубина наклона.
4.	Заболевание желудочно-кишечного тракта.	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий. Количество раз.
5.	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Наклон вперед. 2. Бег с умеренной интенсивностью. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4. Верхние прием и передача волейбольного мяча над собой.	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество попаданий. Количество раз.

6.	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперед. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 4. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.).	Глубина наклона. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Количество раз. Количество попаданий.
7.	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Плавание 25 м на скорость. 2. Плавание с умеренной интенсивностью. 3. Наклон вперед. 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек.	Время. Расстояние, преодолеваемое до первой остановки. Глубина наклона.

Примечания: 1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавание с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

1. Бег - 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег - 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание рук в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени.
8. Метание гранаты (юноши и девушки).
9. Индивидуальный прием и передача волейбольного мяча над собой.
10. Штрафной бросок в баскетбольную корзину.