

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Ростовский технологический техникум сервиса»
(ГБПОУ РО «РТТС»)



УТВЕРЖДАЮ

врио зам. директора по УР
Л.В. Шевченко

«14.01» 2025 г.

АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 Физическая культура
для лиц с ОВЗ и инвалидов
Профессия 38.01.02 Продавец

г. Ростов-на-Дону

2025 г.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта от 01.08.2024 № 518.

Программа является адаптированной и предназначена для профессиональной подготовки рабочих по профессии 38.01.02 Продавец.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС СПО по профессии 38.01.02 Продавец, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.08.2024 № 518.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности профессии 38.01.02 Продавец.

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский технологический техникум сервиса»

Разработчик: преподаватель Барвенко Максим Андреевич

Ф.И.О.

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе профессионального обучения (далее ППО), утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №518 от 01.08.2024 г. по профессии: 38.01.02 Продавец, методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20.04.2015г. № 06-830, рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Для реализации программы и физической реабилитации необходим индивидуальный подход к обучающимся. При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 792-р;
- Положением о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 18 апреля 2013 г. №291;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. № 464;
- Порядком проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 16 августа 2013 г. № 968;
- Порядком приема граждан на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 января 2014 г. № 36.
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по соответствующей профессии;

- Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДНО Науки России от 20 апреля 2015г.№06-830
- Рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ.
- Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки приказ от 16 ноября 2013г №06-2412вн.

Содержание

1.Паспорт рабочей программы дисциплины	6
1.1.Область применения программы	6
1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы	6
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	7
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	7
2.Структура и содержание дисциплины	8
2.1.Объем дисциплины и виды учебных занятий	8
2.2.Тематический план и содержание дисциплины	9
3.Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины	13
3.1.Образовательные технологии	
3.2.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
3.3.Информационное обеспечение обучения	13
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	16

1. ПАСПОРТ АДАПТИВНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

1.1. Область применения адаптивной рабочей программы СГ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Адаптированная программа учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта от 1 августа 2024 г. № 518 по профессии «Продавец», учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 20.04.2015 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально- гуманитарный цикл программы ППКРС.

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

Примерная адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение **целей**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

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

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины
Обязательная учебная нагрузка - 70 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
теоретических занятий	22
практические занятия	52
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические, контрольные работы		Объём часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел 1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности		17	
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Содержание учебного материала			1
	1	Физическая культура личности, физическое воспитание. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.	1	
Тема 1.2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Упражнения для коррекции осанки.	1	2
	2	Адаптация к физической нагрузке. Упражнения дыхательные, на внимание.	1	2
	3	Подготовка и проведение упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1	2
	4	Основные приемы массажа и самомассажа.	1	2
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия и др. заболеваний	1	2
	6	Выполнение комплексов упражнений ЛФК.	1	2
Тема 1.3. Методика составления и проведения занятий физическими упражнениями гигиенической направленности	Содержание учебного материала			
	1	Оздоровительные ходьба и бег. Беговые упражнения.	1	2
	2	Развитие общей выносливости.	1	2
	3	Индивидуальная оздоровительная программа с учетом профессиональной направленности	1	2
	4	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	2
	5	Вводная гимнастика физкультурминутки и физкультпаузы	1	2
	6	Формирование двигательной компенсации. Упражнения на релаксацию	1	2
Тема 1.4. Основы ЛФК	Содержание учебного материала			
	1	Значение ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	1	2
	2	Подбор средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий.	1	2
	3	Выполнение индивидуальных комплексов упражнений ЛФК.	1	2

Тема 1.5. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала				
	1	Дыхательные упражнения и дыхательная гимнастика.		1	2
Раздел 2		Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		23	
Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала				
	1	Основные принципы построения самостоятельных занятий.		1	2
Тема 2.2. Оздоровительная ходьба.	Содержание учебного материала				
	1	Техника безопасности при занятиях оздоровительной ходьбой.		1	2
	2	Прохождение учебной дистанции.		1	2
	3	Ходьба. Прохождение учебного круга.		1	2
	4	Ходьба. Прохождение учебного круга.		1	2
	5	Ходьба Прохождение учебного круга.		1	2
	6	Сочетание техники бега с ходьбой.		1	2
Тема 2.3. Адаптированные спортивные и подвижные игры	1	Адаптивные и подвижные игры на скорость.		1	2
	2	Адаптивные и подвижные игры на меткость.		1	2,3
	3	Эстафеты.		1	2
	4	Бадминтон. Короткая, плоская и высокая подачи.		1	2
	5	Бадминтон. Прием подач.		1	2
	6	Бадминтон. Удары справа, слева, нижние, плоские и верхние.		1	2
	7	Бадминтон. Техника ударов в защите.		1	2
	8	Бадминтон. Парные игры. Правила игры.		1	2
	9	Бадминтон. Учебная игра.		1	2
	10	Настольный теннис. Положения игрока при выполнении игровых приемов.		1	2
	11	Настольный теннис. Подача мяча.		1	2
	12	Настольный теннис. Прием подач		1	2
	13	Настольный теннис. Технические приемы нижним вращением		1	2

	14	Настольный теннис. Технические приемы без вращения мяча	1	2
	15	Настольный теннис. Учебная игра	1	2
	16	Настольный теннис. Учебная игра	1	2,3
Раздел 3	Формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий и самоконтроля		13	
Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала			
	1	Функциональные пробы, самоконтроль.	1	2
	2	Средства и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.	1	2
Тема 3.2 Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры	1	Техника безопасности. Навыки бега на короткие дистанции.	1	2
	2	Навыки бега на средние дистанции	1	2
	3	Навыки прыжков в длину	1	2
	4	Навыки метания теннисного мяча	1	2
	5	Навыки челночного бега.	1	2
	6	Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	1	2
Тема 3.3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	1	Общеразвивающие упражнения. Адаптация к нагрузке.	1	2
	2	Индивидуальные специальные упражнения по назначению.	1	2
	3	Упражнения с набивными мячами.	1	2
Тема 3.4. Стретчинг	1	Основные упражнения стретчинга.	1	2
	2	Составленного комплекса упражнений стретчинг гимнастики.	1	2
Раздел 4	Профессионально прикладная физическая подготовка		17	
Тема 4.1. Упражнения для профилактики профессиональных	Содержание учебного материала			
	1	Гимнастические упражнения с элементами игры.	2	2
	2	Гимнастические упражнения с элементами игры.	2	2
	3	Упражнения на коррекцию осанки	2	2

заболеваний.	4	Упражнения на коррекцию осанки	2	2
Тема 4.2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков	1	Комплекс упражнений для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2	2
	2	Виды спорта для профессионально-прикладной физической подготовки.	1	2
	3	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	1	2
Тема 4.3. Определение физической подготовленности и развития в избранной сфере профессионального труда	1	Функциональная и ортостатическая проба.	1	2
	2	Комплекс упражнений на чередование с напряжением и расслаблением мышц.	1	2
Тема 4.4. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям, борьба с нерациональной мышечной напряженностью. борьба с тонической напряженностью	1	Упражнения у гимнастической стенки.	1	2
	2	Упражнения для снятия утомления.	1	2
	3	Дифференцированный зачет.	1	2,3
ИТОГО:			70	

3. Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1 Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо лекций, широко используются активные формы проведения занятий, игровой метод, обучение в сотрудничестве (командная и групповая работа), здоровые берегающие технологии, личностно-ориентированные технологии. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. В соответствии с требованиями ФГОС по профессиям СПО в перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный зал:

Баскетбольные кольца-2 шт.,
волейбольная сетка – 1 шт., мини ворота для футбола – 2 шт.,
мячи (волейбольные – 15 шт., баскетбольные – 12 шт., футбольные – 15 шт.), скакалки – 10шт.,
тренажёр силовой – 1 шт., тренажёр «Домашний стадион» – 1шт.,
бревно – 1шт.,
козел спортивный – 1 шт., штанга – 1 шт.,
конь гимн. – 1 шт.,
мостик гимнастический – 1 шт.,
подвесная перекладина – 7 шт.,
тренажёр «Сделай тело» – 1шт.,
мат гимнастический – 2 шт.,
система брусьев – 1 шт., ракетки – 2 шт., стол для игры в настольный теннис – 1 шт.

Открытый стадион:

Баскетбольные кольца-2 шт.
футбольные ворота – 2 шт.,
турник – 1шт.,
бревно – 1 шт.,
брусья – 1 шт.,

Инвентарь и оборудование:

3. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт.
4. Гимнастические стенки-4шт.
5. Гимнастические скамейки -2 шт.
6. Перекладины -2шт.
7. Ворота с сетками мини-футбольные и футбольная.
8. Стол теннисный - 1шт.
9. Мячи: волейбольные -3шт., баскетбольные-3шт., футбольные-3шт., теннисные -3шт.
10. Волейбольная сетка -1 шт.
11. Секундомер-1шт.
12. Скакалки гимнастические-2шт.
13. Бадминтон-2 комплекта
14. Мячи набивные – 2шт.
15. Ракетки для н/тенниса - 2 комплекта

16.Обручи металлические 5 шт.

17.Лыжи пластиковые с ботинками-8 пар.

Прочее материально-техническое оборудование:

Библиотека, читальный зал, актовый зал.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Программа направлена на создание комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с учетом состояния их здоровья и особенностей психофизического развития, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, оказание им помощи в освоении основной образовательной программы.

Созданы специальные условия обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе безбарьерной среды жизнедеятельности и учебной деятельности, система комплексного психолого-медико-социального сопровождения и поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы

3.3.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.3.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.3.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для оценки достижений обучающихся по изучению данного курса используется текущий контроль знаний. Текущий контроль проводится с целью проверки и оценки усвоения обучающимися учебного материала в процессе изучения темы и носит стимулирующий, корректирующий и воспитательный характер. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. При оценке умений необходимо использовать индивидуальный подход в связи с возможными отклонениями в состоянии здоровья.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

Контроль качества обучения проводится в течении всего года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем собеседования, и практических умений по результатам выполнения теста физической подготовленности.

Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности;

Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)

Обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Для обучающихся отнесенных к специальной медицинской группе, занятия проводят по специальным учебным программам. Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков.
- Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения. **Учебно-тренировочные занятия** базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной и волонтерской деятельности. Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у обучающихся осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии).

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие обучающихся в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения обучающимися материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

При изложении учебного материала в соответствии с особыми образовательными потребностями лиц с нарушением интеллекта с учетом их медицинских показаний, психофизического развития и индивидуальных возможностей планируется использовать следующие методы:

Словесные

- рассказ,
- объяснение,
- беседа,
- работа с учебником и книгой.

Наглядные

- наблюдение,
- демонстрация.

Практические

- физические упражнения.

Методы изложения новых знаний.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками.

Тесты для определения уровня функциональных систем организма

1. Ортостатическая проба

Измерить ЧССп в положении лёжа, затем встать и сразу же измерить ЧССп.

Высчитать разницу по формуле: ЧССп стоя – ЧССп лёжа.

Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 5	Отлично – «5»
5 – 8	Хорошо – «4»
9–12	Удовлетворительно – «3»
Более 12	Неудовлетворительно

2. Измерение ЧСС после нагрузки (ЧССн)

Измерить ЧСС в покое (ЧССп). Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и снова измерить ЧСС.

Оценка теста 1

Оценка	ЧСС (уд/мин)
Отлично – «5»	100-115
Хорошо – «4»	115-130
Удовлетворительно – «3»	130 и более

3. Определение коэффициента восстановления

Измерить частоту сердечных сокращений в покое (ЧССп). ЧССп измеряется в положении сидя после 3-5 минутного отдыха. Выполнить 30 приседаний в быстром темпе (можно с опорой), и измерить ЧССн. Отдохнуть 1 минуту и снова измерить пульс (ЧСС1). Коэффициент восстановления определить по формуле:

$R = 0,1 (ЧССп + ЧССн + ЧСС1 - 200)$. Теперь необходимо найденное число R сравнить со шкалой:

- меньше нуля – прекрасная приспособляемость организма к нагрузке;
- от 0 до 3 – высокая приспособляемость к нагрузке «5»;
- 3-6 – хорошая «4»;
- 7-10 – посредственная «3»;
- 11-15 – слабая;
- более 16 – очень плохая приспособляемость к нагрузке.

4. Проба Серкина

Проба Серкина состоит из трёх фаз.

I фаза – определяется во время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (проба Штанге).

II фаза – после 20 приседаний за 30 с выполняется задержка дыхания на вдохе.

III фаза – после 1 минутного отдыха стоя повторяется задержка дыхания

Оценочные нормативы пробы Серкина

Группа тестируемых	Фазы пробы Серкина		
	I	II	III
Здоровые, тренированные – «5»	60 и более	30 и более	60 и более
Здоровые, нетренированные – «4»	40–55	15–25	35–55
Лицасоскрытой недостаточностью кровообращения – «3»	20–35	12 и менее	24 и менее

5. Проба Ромберга

Пяточно-носовая (для студентов занимающихся в подгруппе А1) - и.п. – стойка, ноги врозь, носок левой касается пятки правой, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

«Аист»(для занимающихся подгруппы А1) - и.п. – стойка на опорной ноге, другая согнута в колене, стопа на голени опорной ноги, руки в стороны, ладони вниз пальцы врозь, глаза закрыты. Оценивается время удержания равновесия в данном положении.

Оценка пробы Ромберга

Результат	Оценка
20 сек и более	Отлично – «5»
15 – 20 сек	Хорошо – «4»
12 – 15 сек	Удовлетворительно – «3»

Тесты по общей физической подготовленности для основной группы

№	Тесты	Оценка	5	4	3
1	Бег на 100 м (сек.)	М	15.0 и меньше	15.5	16.0
		Ж	17.5 и меньше	18.0	18.5
2	Поднимание и опускание туловища в положении лежа (кол-во раз)	М	45 и больше	40	30
		Ж	35 и больше	30	20
3	Подтягивание (кол-во раз)	М	10 и более	8	6
	Отжимание от скамейки (кол-во раз)	Ж	10 и более	8	6
4	2000 м бег (мин, сек.)	М	10,40 и меньше	11.00	11.50
	1000 м бег (мин, сек.)	Ж	4,30 и меньше	5,00	5,50
5	Приседания 1	М	45 и более	40	30

	мин. (кол-во раз)	Ж	40 и более	35	25
6	Прыжок в длину с места (см)	М	210 и больше	200	180
		Ж	180 и больше	170	150
7.	Челночный бег	М	7.1и<	7.6	8.3
		Ж	8,3и>	8,8	9.7

Тесты по общей физической подготовленности для обучающихся с нарушением ОДА

п/п	Название упражнения	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени	15	12	8			
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	20	15	10
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	25	20	15	35	30	25
4	Динамометрия	35-50% от массы тела			55-80% от массы тела		
5	Гибкость	От «+5» до «+10»	От «0» до «+5»	От «-1» до «-5»	От «+5» до «+10»	От «0» до «+5»	От «-1» до «-5»