

**АНО ВО «МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Колледж**



**МОСКОВСКИЙ  
ГУМАНИТАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ**

Основан в 1944 году

**Рабочая программа учебной дисциплины**


**ОУД.06. Физическая культура**


**для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с  
ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

для специальностей социально-экономического профиля  
среднего профессионального образования  
(базовая подготовка)

Москва, 2018

ОДОБРЕНО  
Методический совет Колледжа  
Протокол № 4  
от «29» марта 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Колледжа МосГУ  
Гущина Е. В.   
«29» марта 2018 г.

Рассмотрено на заседании  
предметной комиссии «Физическая  
культура».  
Протокол № 9  
от «26» марта 2018 г.  
Председатель ПК  
Лысова И. А. 

Составлено в соответствии с  
Федеральными государственными  
образовательными стандартами  
среднего общего образования (далее –  
ФГОС СОО) для специальностей  
социально-экономического профиля  
среднего профессионального  
образования (базовая подготовка)

Авторы-составители: Лысова И. А., канд. пед. наук, преподаватель Колледжа МосГУ; Лысова Е. П., преподаватель Колледжа МосГУ.

Рецензенты:

Осадченко И. В., канд. биол. наук, доцент, зав. кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры».

Бурцев С. П., канд. мед. наук, доцент, руководитель Службы инклюзивного образования МосГУ

Ответственный за выпуск: Толкачева Н. Н., старший методист Колледжа МосГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для специальностей социально-экономического профиля среднего профессионального образования (базовая подготовка). Авторы-составители: Лысова И.А., Лысова Е.П. – М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2018. – 29 с.

© АНО ВО «Московский гуманитарный университет», 2018

## Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины .....	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	8
3. Условия реализации программы.....	199
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	266
Приложения .....	288

# **1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, предназначена для организации занятий по физической культуре в средних профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования для специальностей социально-экономического профиля, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з) и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, является базовой и входит в состав общеобразовательных общих учебных дисциплин (ОУД) общеобразовательной подготовки программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ). Дисциплина ОУД.06. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, взаимосвязана с дисциплиной общеобразовательной подготовки «Основы безопасности жизнедеятельности».

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение дисциплины ОУД.06. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности, развитие физических способностей, совершенствование функциональных возможностей укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в физкультурно-оздоровительных занятиях, лечебной и адаптивной физической культуре;
- овладение технологиями современных физкультурно-оздоровительных систем, физической реабилитации, лечебной и адаптивной физической культуры;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о физической культуре, включая лечебную и адаптивную физическую культуру, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, адаптивной физической культуре, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, направлена на достижение студентами следующих результатов:

*- личностных:*

**ЛР1** готовность к служению Отечеству, его защите;

**ЛР2** навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, физкультурно-оздоровительной деятельности;

**ЛР3** принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛР4** бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

*- метапредметных:*

**МР1** умение самостоятельно определять цели физкультурно-оздоровительной деятельности и составлять планы деятельности; самостоя-

тельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

**МР2** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

*- предметных:*

**ПР1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**ПР2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**ПР3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПР4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

*для слепых и слабовидящих обучающихся:*

**ПР5** сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

**ПР6** сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

*для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

**ПР7** овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

**ПР8** овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**ПР9** овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**ПР10** овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 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>175</b>
<b>Обязательные аудиторные занятия (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
<i>лекции</i>	<i>11</i>
<i>практические занятия, семинары</i>	<i>106</i>
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>58</b>
в том числе:	
<i>Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики</i>	<i>18</i>
<i>Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия</i>	<i>24</i>
<i>Выполнение теоретических и методических заданий по разделам и темам дисциплины</i>	<i>16</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов
1	2		3
<b>Теоретическая часть</b>			
<b>Тема № 1. Теоретические аспекты физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>21</b>
	<p>1. Оздоровительная физическая культура. Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Общая характеристика оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Основные понятия, функции, средства, методы и принципы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Характеристика основных видов адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	1, 2	
	<p>2. Здоровый образ жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность с учетом заболевания или дефекта развития.</p>	1, 2	



	<p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Оздоровительная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек, сохранении и укреплении здоровья. Двигательная активность в образе жизни студента и в обеспечении здоровья с учетом заболевания или дефекта развития.</p>		
	<p>3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек с учетом заболевания или дефекта развития. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии двигательных качеств.</p>	1, 2	
	<p>4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля с учетом состояния здоровья.</p>	1, 2	
	<p>5. Технологии оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая</p>	1, 2	

	<p>характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные методики физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика заболеваний средствами и методами физического воспитания. Определение состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>		
<b>Тематика аудиторных занятий</b>			<b>11</b>
1. Введение. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			2
2. Основы здорового образа жизни. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура в обеспечении здоровья			2
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом заболевания или дефекта развития			2
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки			2
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура в регулировании работоспособности и профессиональной деятельности специалиста			3
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>10</b>
Выполнение теоретических и методических заданий по разделам и темам дисциплины			10

**Практическая часть**

<b>Тема № 2. Методические аспекты физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>16</b>
	1. Применение средств и методов оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры при различных заболеваниях и дефектах развития. Основные средства – физические упражнения как стимулятор жизненных функций организма. Характеристика основных средств оздорови-	2, 3	

	<p>тельной физической культуры (оздоровительный бег, ходьба плавание, ходьба на лыжах, гимнастические, спортивно-прикладные, идеомоторные упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы, массаж, тренажерные устройства).</p> <p>Дополнительные средства: трудотерапия и механотерапия.</p> <p>Принципы физических упражнений, используемые в оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуре (принципы всестороннего воздействия, прикладности и оздоровительной направленности).</p> <p>Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Частные методики. Выбор исходных положений. Подбор физических упражнений и определение их продолжительности. Число повторений каждого упражнения. Темп выполнения движений. Степень силового напряжения. Ритм движений. Использование эмоционального фактора. Плотность нагрузки. Дозировка нагрузки в занятиях лечебной физической культурой. Интенсивность физических упражнений.</p> <p>Показания и противопоказания к применению средств и методов физической культуры при различных заболеваниях.</p>		
	<p>2. Самомассаж, его виды. Формы массажа и самомассажа. Основные приемы массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрации (потряхивание).</p> <p>Релаксация, расслабление. Непроизвольная и произвольная релаксация. Техника релаксации. Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом.</p>	1, 2	
	<p>3. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления занимающихся с учетом заболевания или дефекта развития. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН). Шкала личностной и реактивной тревожности Спилбергера–Ханина. Личностный опросник Айзенка. Ос-</p>	1, 2	

<p>новой критерий адаптации организма к физическим нагрузкам – состояние сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Контроль динамики функциональных сдвигов в организме. Контроль внешних объективных признаков. Самооценка своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля – общепедагогические, словесно-описательные. Контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю.</p> <p>Дневник самоконтроля. Сравнительный анализ объективных и субъективных оценок индивидуального состояния, изучение динамики индивидуального состояния в зависимости от особенностей режима жизни.</p>		
<p>4. Понятие об осанке, виды осанок. Определение правильности осанки. Нормальная (правильная) осанка. Основные причины нарушений осанки. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Формирование правильной осанки и телосложения. Комплекс упражнений при асимметричной осанке. Коррекция сколиоза. Эффективность использования специальных корригирующих упражнений.</p>	1, 2	
<p>5. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания. Положения построения частных методик в ЛФК: интегральный подход к оценке состояния больного с учетом особенностей заболевания (принцип нозологии); обязательный учет патогенетической и клинической характеристики заболевания, возраста и тренированности больного; определение терапевтических задач в отношении каждого больного или группы больных; систематизация специальных упражнений, оказывающих направленное воздействие на восстановление функций пораженной системы; рациональное сочетание специальных видов физических упражнений с общеукрепляющими для обеспечения как общей, так и специальной нагрузки.</p> <p>Дидактические принципы в обучении больных физическим упражнениям: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематич-</p>	1	

ность и последовательность. Дозирование физической нагрузки в ЛФК. Основные критерии дозировки при проведении лечебной гимнастики: подбор физических упражнений; количество повторений; плотность нагрузки на протяжении процедуры (занятия); продолжительность процедуры. Периоды ЛФК: вводный, основной (тренировочный), заключительный.		
<b>Тематика аудиторных занятий</b>		<b>10</b>
1. Применение средств и методов оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры при различных заболеваниях и дефектах развития.		2
2. Основы методики самомассажа и мышечной релаксации.		2
3. Методика самооценки функционального состояния, работоспособности и утомления занимающихся с учетом заболевания или дефекта развития.		2
4. Методика оценки и коррекции осанки и физического развития.		2
5. Методика составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания.		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>
Выполнение теоретических и методических заданий по разделам и темам дисциплины		6

<b>Тема №3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>18</b>
	Различные легкоатлетические виды. Обучение и совершенствование техники ходьбы и ее разновидностей. Дозированная ходьба (терренкур). Совершенствование техники ходьбы и ее разновидностей. Ходьба по пересеченной местности в гору и под уклон с преодолением естественных препятствий в различном темпе. Обучение методике оздоровительной ходьбы. Ознакомление с техникой выполнения беговых упражнений, метаний, прыжков. Первая помощь при травмах при выполнении легкоатлетических упражнений. Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием терренкура и легкоатлетических упражнений.	2, 3	
	<b>Тематика аудиторных занятий</b>		<b>12</b>
	1. Ознакомление с различными легкоатлетическими видами.		4
	2. Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием терренкура и легкоатлетических упражнений.		8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		2
2. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия		4	
<b>Тема №4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>18</b>
	Обучение технике элементов подвижных и спортивных игр. Обучение технике элементов реабилитационной игры «Ринго». Правила игры. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи и прием кольца, нападающие броски. Техника защиты: стойки и	2, 3	

	<p>перемещения. Элементы тактических действий. Двусторонняя игра. Первая помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием элементов подвижных, малоподвижных, спортивных игр и эстафет.</p>		
	<b>Тематика аудиторных занятий</b>		<b>12</b>
	1. Обучение технике элементов подвижных и спортивных игр		4
	2. Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием элементов подвижных, малоподвижных, спортивных игр и эстафет.		8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		2
	2. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия		4
<b>Тема №5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>12</b>
	<p>Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворотов на месте и в движении. Обучение согласовать работу рук, ног и дыхания в ходьбе на лыжах. Специальные подготовительные упражнения без лыж, имитирующие лыжные ходы (без палок и с палками). Обучение технике классических ходов (попеременного двушажного и четырехшажного, одновременного одношажного, двушажного и бесшажного), конькового хода. Техника подъемов, спусков и торможений.</p> <p>Специальные подготовительные упражнения на лыжах без палок и с палками: ступающий шаг, скользящий шаг, коньковый ход. Обучение технике подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей,</p>	2, 3	



	повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжной подготовки.		
	<b>Тематика аудиторных занятий</b>		<b>8</b>
	1. Способы передвижения на лыжах		4
	2. Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжной подготовки.		4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		2
	2. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия		2
<b>Тема №6. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>90</b>
	Освоение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики при заболеваниях различных органов и систем организма (индивидуально для каждого обучающегося или группы обучающихся с аналогичными заболеваниями). Упражнения на формирование правильной осанки. Корригирующие гимнастические упражнения. Идеомоторные упражнения. Изометрические упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. Обучение двигательным действиям и методике использования музыкально-ритмических упражнений в комплексах ритмической гимнастики. Танцевальные шаги. Изучение ритма и темпа движения. Танцевальные упражнения с предметами (мячи, обручи, медицинские резиновые бинты) и без предметов. Освоение упражнений из восточных систем оздоровления. Стретчинг. Специальные дыхательные упражнения (по методике Стрельниковой и Бутейко). Использование специальных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции основных нарушений у лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.	1, 2	

	<p>Обучение приемам осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования двигательных действий; применение тифлотехнических средств при выполнении двигательных действий (для слепых и слабовидящих обучающихся).</p> <p>Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений (для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата).</p> <p>Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из оздоровительных систем, лечебной и адаптивной физической культуры.</p>		
	<b>Тематика аудиторных занятий</b>		<b>64</b>
	1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		24
	2. Коррекция нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из оздоровительных систем, лечебной и адаптивной физической культуры		40
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>26</b>
	1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики		12
	2. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия		14
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>175</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. Условия реализации программы

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Освоение учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура реализуется в спортивном зале, на открытый стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре для студентов Колледжа МосГУ для студентов Колледжа МосГУ специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, включают:

- многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м<sup>2</sup> (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, гандбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24-х секунд, инвентарем для спортивных игр;
- малый зал для занятий фитнесом, настольным теннисом и силовыми единоборствами площадью 320 м<sup>2</sup>; зал оснащен зеркальной стенкой, хореографическим станком, рукоходом, шведской стенкой, фитнес-инвентарем, теннисными столами, боксерскими мешками;
- тренажерный зал общей площадью 120 м<sup>2</sup> (17,8×6,8 м); зал оснащен кардио-тренажерами, блочными силовыми тренажерами для всех групп мышц, свободными отягощениями;
- плавательный бассейн с площадью зеркала воды 350 м<sup>2</sup> (6 дорожек по 25 метров); бассейн оснащен инвентарем и оборудованием для обучения спортивным способам плавания и занятий аква-аэробикой.

Лыжная база МосГУ рассчитана на 100 пар лыж.

Открытые плоскостные сооружения включают:

- стадион с тремя 400-метровыми беговыми дорожками из современного наливного покрытия, футбольным полем размером 102×67 м, сектором для прыжков в длину, силовым городком;
- спортивная площадка размером 54×27 м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;
- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;
- площадка для пляжного волейбола;
- теннисный корт с тренировочной стенкой 38×16 м;

В лесопарковой зоне МосГУ (в пределах территории Университета) находятся кроссовая и лыжная (зимой) трассы протяженностью на 1,5 и 2 км.

Для инвалидов-колясочников обеспечена безбарьерная среда для занятий на плоскостных сооружениях Спортивного центра МосГУ. Для других категорий инвалидов доступны все спортивные объекты.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Гриф Минобразования РФ электрон. IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/52588>

##### Дополнительные источники:

2. Стельмашонок, В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Электрон. текстовые данные. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. - 328 с. Гриф Минобразования РБ электрон. IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>

##### Интернет-ресурсы:

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
8. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>  
Электронное образование в МосГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elearn.mosgu.ru>

### 3.3. Организация образовательного процесса

Основное содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с

ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для специальностей социально-экономического профиля среднего профессионального образования (базовая подготовка) реализуется в форме обязательных аудиторных занятий (теоретическая и практическая части), а также путем внеаудиторной работы (в форме индивидуальных консультаций) и самостоятельной учебной работы.

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией по всем разделам и темам.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, включая лечебную и адаптивную физическую культуру, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Реализация теоретической части программы учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню разделов дисциплины. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются доступом к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде МосГУ (ЭИОС МосГУ).

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий направлено на формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; овладение приемами самомассажа и мышечной релаксации, самооценки функционального состояния, работоспособности, утомления, оценки и коррекции осанки и физического развития; ознакомление с методикой составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания.

Учебно-тренировочные занятия нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

При организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, включены оздоровительные системы физических упражнений, терренкур, доступные элементы базовых видов спорта, адаптивная физическая культура.

В зависимости от заболеваний студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, их двигательная активность может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в

рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

Материально-техническая база, перечисленная в п. 3.1, обеспечивает проведение всех видов практических занятий. Материально-техническая база, спортивные объекты, используемые при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

До начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).

Согласно «Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них», утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. № 1346н (Приложение 3 «Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой») определение медицинских групп для занятий несовершеннолетним физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние: без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние: имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний); с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных

соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся несовершеннолетние: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой учитываются характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничиваются скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Студенты специальной медицинской группы (III и IV группы здоровья), включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, занимаются по настоящей программе. Занятия в специальной медицинской группе проводятся преподавателями, имеющими сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов с получением среднего общего образования.

Консультации для обучающихся по очной форме обучения предусмотрены расписанием консультаций Колледжа МосГУ из расчета 4 часа на одного обу-

чающегося на каждый учебный год. Формы проведения консультаций групповые, индивидуальные, письменные, устные.

### 3.4. Применение активных и интерактивных форм обучения

Теоретическая и методическая подготовка по дисциплине реализуется на электронной образовательной платформе MOODLE, лекционный материал представлен с мультимедийным сопровождением. Все практические занятия проводятся в активной и интерактивной форме.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание основных понятий, функций, средств, методов и принципов оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры, техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.
Основы здорового образа жизни. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура в обеспечении здоровья	Знание основ здорового образа жизни, влияния различных факторов на здоровье человека. Умение организовывать двигательную активность в своем образе жизни для обеспечения должного уровня здоровья с учетом заболевания или дефекта развития
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом заболевания или дефекта развития	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей их построения с учетом заболевания или дефекта развития.
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб и тестов для оценки физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля с учетом состояния здоровья
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура в регулировании работоспособности и профессиональной деятельности специалиста	Знание технологий оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности. Умение определять основные показатели нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Умение использовать оздоровительные методики физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики заболеваний.
<b>Практическая часть</b>	
<b>Учебно-методические занятия</b>	Умение составлять и проводить комплексы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры с



	<p>учетом заболевания или дефекта развития.</p> <p>Умение проводить самооценку функционального состояния, работоспособности и утомления с учетом заболевания или дефекта развития.</p> <p>Умение проводить самомассаж и мышечную релаксацию.</p> <p>Освоение методики оценки и коррекции осанки и физического развития.</p> <p>Умение вести личный дневник самоконтроля.</p> <p>Освоение методики составления комплексов упражнений лечебной физической культуры по профилю заболевания</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<p>Ознакомление с техникой выполнения легкоатлетических упражнений: ходьбы, бега, метаний, прыжков. Освоение дозированной ходьбы.</p> <p>Умение проводить коррекцию нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием терренкура и легкоатлетических упражнений.</p>
Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	<p>Освоение основных игровых элементов в подвижных и спортивных играх.</p> <p>Знание правил соревнований по волейболу и баскетболу.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> <p>Умение проводить коррекцию нарушений, развивать двигательные способности, личностно-коммуникативные качества, совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, волевые качества инициативность, самостоятельность, повышать уровень морфофункционального состояния с использованием элементов подвижных, малоподвижных, спортивных игр и эстафет</p>
Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	<p>Освоение техники способов передвижения на лыжах.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Умение проводить коррекцию нарушений, развитие двигательных способностей, повышение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжной подготовки.</p>
Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<p>Освоение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики при имеющемся заболевании или дефекте развития,</p> <p>Освоение упражнений для формирования правильной осанки, корригирующих, идеомоторных, изометрических, музыкально-ритмических, специальных дыхательных упражнений, стретчинга, упражнений из восточных систем оздоровления.</p> <p>Умение использовать специальные средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции основных нарушений (для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов).</p> <p>Освоение приемов осязательного и слухового само-</p>

	<p>контроля в процессе формирования двигательных действий; применение тифлотехнических средств при выполнении двигательных действий (для слепых и слабовидящих обучающихся).</p> <p>Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений (для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата).</p>
--	---

### 3.5. Требования к организации учебного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Лица с ОВЗ или инвалидностью относятся к специальной медицинской группе, которые занимаются по настоящей программе. В программе предусмотрен индивидуальный подход, где обучающийся осваивает программу с учетом нозологии, текущего состояния здоровья, уровня морфофункционального состояния.

Занятия, индивидуальные консультации, контроль выполнения заданий инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья проводят специалисты, имеющие сертификат специалиста по спортивной медицине и лечебной физической культуре, диплом специалиста или бакалавра по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» или удостоверение инструктора по лечебной физической культуре.

## 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата
ЛР1, МР2, ПР1, ПР7, ПР9	Знать основные понятия, функции, средства, методы и принципы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры, техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
ЛР3, ЛР4, ПР1	Знать основы здорового образа жизни, влияние различных факторов на здоровье человека
ПР2, ПР7, ПР9	Знать технологии оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности.
МР1, ПР1, ПР4	Знать формы, содержание и методики применения физических упражнений различной направленности в самостоятельных занятиях
МР1, ПР3, ПР8,	Знать основные методы самоконтроля и критерии оценки индивидуальных показателей
МР1, ПР2, ПР4, ПР7, ПР9	Знать психофизиологические основы учебного и производственного труда, средства физической культуры в регулировании работоспособности, особенности оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности специалиста
ЛР1, ЛР3, ЛР4, ПР1, ПР7	Организовывать двигательную активность в своем образе жизни для обеспечения должного уровня здоровья с учетом заболевания или дефекта раз-

	вития
МР1, ПР1, ПР2, ПР9	Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей их построения с учетом заболевания или дефекта развития
ЛР4, МР1, ПР3, ПР8	Применять методы самоконтроля и оценки индивидуальных показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности для коррекции содержания занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля с учетом состояния здоровья
ЛР4, МР1	Определять основные показатели нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления
МР1, ПР2, ПР4, ПР7, ПР9	Составлять и проводить комплексы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры с учетом заболевания или дефекта развития.
ЛР4	Демонстрировать приемы первой доврачебной помощи при физкультурно-оздоровительных занятиях
ЛР4, МР1, ПР3, ПР8	Вести личный дневник самоконтроля с использованием методов самооценки работоспособности, усталости, утомления и методов самоконтроля
ЛР4, ПР2	Демонстрировать основные приемы самомассажа, мышечной релаксации
ЛР1, ПР1, ПР2, ПР4, ПР9, ПР10	Технически правильно выполнять физические упражнения для развития отдельных двигательных качеств, общеразвивающие упражнения
ПР1, ПР2, ПР4, ПР10	Технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения, игровые элементы в подвижных и спортивных играх, основные способы передвижения на лыжах
ЛР2, ПР1, ПР10	Взаимодействовать в команде при выполнении групповых и индивидуальных игровых действий в подвижных и спортивных играх
ПР1, ПР2, ПР4, ПР7	Выполнять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, корригирующие, идеомоторные, изометрические, музыкально-ритмические, специальные дыхательные упражнения, стретчинг, упражнение из восточных систем оздоровления
ПР1, ПР7	Использовать специальные средства и методы адаптивной физической культуры для коррекции основных нарушений (для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов).
ПР3, ПР5, ПР6	Применять приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования двигательных действий; применять тифлотехнические средства при выполнении двигательных действий (для слепых и слабовидящих обучающихся).
ПР1, ПР2, ПР4, ПР7, ПР9	Демонстрировать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений (для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для специальностей социально-экономического профиля СПО осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения функциональных проб (приложение), а также тестирования и выполнения обучающимися теоретических и методических заданий по разделам и темам дисциплины в виртуальной образовательной среде MOODLE.

## Приложения

### Приложение 1.

***Тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов***

1. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).
2. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
3. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
4. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
5. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
6. Экскурсия грудной клетки.
7. Весоростовой коэффициент.
8. Плечевой индекс.
9. Силовой индекс мышц кисти.
10. Индекс массы тела.
11. Индекс Робинсона.
12. Проба Штанге и Генчи.
13. Теппинг-тест.
14. Проба Руффье.
15. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
16. Гарвардский степ-тест.

