Профессиональное образовательное учреждение
«Международный Открытый Колледж Современного Управления имени М.М. Абрекова»

ОДОБРЕНО
на заседании Педагогического совета ПОУ «МОКСУ им. М.М. Абрекова»
Протокол № 3
от «22» июля 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ПОУ «МОКСУ им. М.М. Абрекова»
Э.С.Джилкиева
Приказ № 245
от «25» июля 2025г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»

Специальность: 31.02.01 Лечебное дело
Квалификация выпускника: Фельдшер
Форма обучения: очная

Черкесск 2025г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Общие положения

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.07.2022 № 526, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской федерации 05августа 2022 года, регистрационный номер 69542, и является частью основной профессиональной образовательной программы.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина принадлежит к социально-гуманитарному учебному циклу учебного плана подготовки специалистов СПО по специальности 31.02.01 Лечебное дело.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Задачи изучения дисциплины:

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Овладение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

умения и знания:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Уметь	Знать
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	-использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной нагрузки обучающихся и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы:	**198**
с преподавателем, в том числе:	**174**
• лекции, уроки	
• практические занятия, семинары	174
• лабораторные занятия	-
• курсовое проектирование	-
• лабораторные занятия	-
• консультации	-
Самостоятельная работа	**24**
Промежуточная аттестация	**Зачеты (1-5 сем) Дифф.зачет – 6 сем**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, балл
	1 семестр			
Раздел I. Основные понятия физической культуры				
Введение	***Содержание учебного материала:***	**2**	ОК 04, ОК 08	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2		
	Самостоятельная работа:[1]	-		

[1] Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую студент совершает в установленное время и в установленном объеме индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя (преподаватель разъясняет цели, задачи её проведения, контролирует их понимание студентами, знакомит студентов с алгоритмами, требованиями, предъявляемыми к выполнению определённых видов заданий, проводит индивидуальную работу, направленную на формирование у студентов навыков по самоорганизации познавательной деятельности), руководствуясь сформированными ранее представлениями

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, балл
	Не предусмотрено	-		
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**	***Содержание учебного материала:***	**2**	ОК 04, ОК 08	
	Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	2		
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	***Содержание учебного материала:***	1	ОК 04, ОК 08	
	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие	1		
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Тема 1.3.	***Содержание учебного материала:***	1	ОК 04,	

о порядке и правильности выполнения действий. Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к сети Интернет (библиотека, читальный зал). Внеаудиторная работа сопровождается методическим обеспечением, которое подробно описано в, отдельно от РПУД сформированном, фонде оценочных средств по дисциплине.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, балл
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.	1	ОК 08	
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	***Практическое занятие:***	**34**	ОК 04, ОК 08	**100**
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	4		10
	Техника беговых упражнений	4		10
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	6		20
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	6		20
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	6		20
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	6		20
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
За 1 семестр		**38**		**Зачет 100**
	2 семестр			
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	***Практическая работа:***	**16**	ОК 04, ОК 08	**100**
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2		10
	Разучивание комплексов специальных упражнений	2		10
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2		10
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		10
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2		20
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2		20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, балл
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	4		20
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	***Практическое занятие:***	**16**	ОК 04, ОК 08	**100**
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	2		10
	Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2		10
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		10
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2		10
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2		20
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2		20
	Техника метания гранаты, контрольный норматив	4		20
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
За 2 семестр		**32**		**Зачет 100**
	3 семестр			
Раздел 3. Баскетбол		**38**		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Практическое занятие:***	**18**	ОК 04, ОК 08	**50**
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	8		25
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10		25
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	***Практическое занятие:***	**20**	ОК 04, ОК 08	**50**
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10		25
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	10		25
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, балл
За 3 семестр		**38**		**Зачет 100**
	4 семестр			
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча	***Практическая работа:***	**14**	ОК 04, ОК 08	**50**
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	6		25
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	8		25
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Практическая работа:***	**12**	ОК 04, ОК 08	**50**
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо	2		25
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	10		25
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
За 4 семестр		**26**		**Зачет 100**
	5 семестр			
Раздел 4. Волейбол		**24**		
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	***Практическая работа:***	**8**	ОК 04, ОК 08	**40**
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		10
	Блокирование нападающего удара.	2		10
	Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		10
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2		10
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Тема	***Практическая работа:***	**2**	ОК 04,	**20**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	ТКУ, балл
4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	ОК 08	10
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара	***Практическая работа:***	**2**	ОК 04, ОК 08	10
	Отработка техники прямого нападающего удара	2		
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***Практическая работа:***	**12**	ОК 02, ОК 04, ОК 08	**40**
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		10
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2		10
	Учебная игра с применением изученных положений.	6		10
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		10
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
За 5 семестр		**24**		**Зачет 100**
	6 семестр			
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		**18**		**100**
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***Практическая работа:***	**18**	ОК 04, ОК 08	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	10		40
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	8		60
	Самостоятельная работа:	-		
	Не предусмотрено	-		
За 6 семестр		**18**		**Диф зачет 100**
Промежуточная аттестация 1-5 семестр 6 семестр			ОК 04, ОК 08	**Зачет5*100 Дифф зачет100**
Всего:		**174/24**		**100*6**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Основное оборудование:

Блины 1,25 кг – 30шт., блины 10 кг – 7 кг., блины 15 кг – 4 шт., блины 2,5 кг – 22 шт., блины 20 кг – 4шт., блины 5 кг – 15 шт., бодибары – 7 шт., будо-мат (красно-синий) – 25 шт., будо-мат (красный) – 25 шт., будо-мат (синий) – 25 шт., гантели 1 кг – 25 шт., гантели 1,5 кг – 10 шт., гантели 10 кг – 2 шт., грузы для ног – 2 шт., канат – 1 шт., коврик – 10 шт., мешок для битья (груша) – 8 шт., мяч для метания – 4 шт., мяч теннисный - 7 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., скакалка – 25 шт., степы – 15 шт., теннисный стол – 1 шт.; мебель аудиторная (стол преподавателя, стул преподавателя); учебно-наглядные пособия (комплекты плакатов по дисциплине, набор раздаточных дидактических материалов);

Технические средства обучения:

персональный компьютер; набор демонстрационного оборудования (проектор, экран);

Спортивный инвентарь, расходные материалы

Учебная аудитория

(Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации)

Основное оборудование:

мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; расходные материалы

Технические средства обучения:

Персональный компьютер, набор демонстрационного оборудования (проектор, экран)

Помещение для организации самостоятельной работы обучающихся

Основное оборудование:

оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде

Помещение для организации воспитательной работы

Стеллажи, мебель, флипчарты, символика Российской Федерации

При проведении образовательного процесса по дисциплине необходимо наличие:

лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 pro;
- Операционная система Microsoft Windows 10 pro;

- Операционная система Microsoft Windows Server 2012 R2;
- Программное обеспечение Microsoft Office Professional 13;
- Программное обеспечение Microsoft Office Professional 16;
- Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition.

электронно-библиотечная система:

- Электронная библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека ONLINE» http://biblioclub.ru/
- Электронно-образовательная система ЮРАЙТ https://urait.ru/
- ЭБС Консультант студента - http://www.studentlibrary.ru/

современные профессиональные баз данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

информационные справочные системы:

- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
- Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» (http://www.consultant.ru/)

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях:

Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
ТО	Технология коллективного обучения, проблемного и проектного обучения, технология развития критического мышления, групповые дискуссии
ПР	Компьютерные и проектные технологии, мультимедийные технологии, игровые технологии, профессиональные тренинги

* ТО – теоретическое обучение, ПР – практические занятия, ЛР – лабораторные занятия.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2021. — 599 с. — режим доступа https://urait.ru/bcode/475342

2. Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф. И. Собянин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. - 215 с. (Среднее профессиональное образование) - ISBN 978-5-222-35159-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222351598.html

Дополнительная литература

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2021. — 493 с. — режим доступа https://urait.ru/bcode/471143

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602

3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань : КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html

Информационные ресурсы сети Интернет:

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:	http://www.minsport.gov.ru/
Официальный сайт Олимпийского комитета России	http://olympic.ru/
Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)	http://goup32441.narod.ru

3.3. Организация образовательного процесса

Организации образовательного процесса должны способствовать применяемые в учебных заведениях методы дисциплинарной ответственности преподавателя и учащихся, строгое и систематическое планирование занятий, своевременное их проведение на должном педагогическом уровне.

Порядок проведения учебных занятий по дисциплине при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Создание доступной среды для инвалидов и лиц с ОВЗ (далее – вместе лица/обучающиеся с ОВЗ) является одним из приоритетных направлений современной социальной политики. Доступное профессиональное образование для лиц с ОВЗ – одно из направлений социальной интеграции данной категории граждан в общество, поскольку образование – наиболее действенный социальный ресурс. Профессиональное образование позволяет лицам с ОВЗ повысить конкурентоспособность на рынке труда, создает основу для равных

возможностей, повышает личностный статус.

Содержание рабочей программы дисциплины и условия организации обучения по данной рабочей программе дисциплины для инвалидов определяются в том числе в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии), для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся (части 1 и 8 статьи 79 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Обучение по данной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется Колледжем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем профессиональной подготовки научно-педагогических работников Колледжа, методического и материально- технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации обучающихся с ОВЗ и т.д.

В образовательном процессе по данной дисциплине используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Технологии, используемые в работе с обучающимися с ОВЗ, учитывают индивидуальные особенности лиц с ОВЗ.

Все образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья данной категории обучающихся.

При наличии в Колледже лиц с ОВЗ образовательная деятельность по данной дисциплине проводится:

- в форме контактной работы обучающихся с ОВЗ с педагогическими работниками Колледжа и (или) лицами, привлекаемыми Колледжем к реализации на данной дисциплины на иных условиях (далее – контактная работа). Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной;
- в форме самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ;
- в иных формах, определяемых Колледжем в соответствии с его локальным нормативным актом, содержащим нормы, регулирующие образовательные отношения в части установления порядка организации контактной работы преподавателя с обучающимися.

Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ устанавливаются преподавателем. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению

учебного материала. Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся с ОВЗ предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных образовательных организациях

При обучении по данной дисциплине обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся с ОВЗ в Колледже созданы фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в ОПОП результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем и/или обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также при выполнении индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д. Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на мероприятиях промежуточной аттестации.

Во исполнение приказов Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», от 02.12.2015 № 1399 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожной карты») Министерства образования и науки Российской Федерации по

повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и предоставляемых на них услуг в сфере образования»), письма Минобрнауки России от 12.02.2016 № ВК-270/07 «Об обеспечении условий доступности для инвалидов объектов и услуг в сфере образования» проведены обследование объектов Колледжем и услуг в сфере образования, оказываемых ему, на предмет их доступности для лиц с ОВЗ, и паспортизация его зданий.

На основе Паспорта доступности для инвалидов объекта и предоставляемых на нем услуг в сфере образования, разработанного по форме согласно письму Минобрнауки России от 12.02.2016 № ВК-270/07, согласованного с общественной организацией Всероссийского общества инвалидов, утверждён план действий Колледжа по повышению значений показателей доступности для инвалидов его объектов и услуг в сфере образования, оказываемых им (Дорожная карта), на период до 2030 г. По итогам проведённой паспортизации Колледж признан условно доступным для лиц с ограниченными возможностями здоровья, что является достаточным основанием для возможности пребывания указанных категорий граждан в Колледже и предоставления им образовательных услуг с учетом дальнейшего увеличения степени его доступности на основе реализации мероприятий Дорожной карты.

Создание безбарьерной среды Колледж учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушениями зрения;
- с нарушениями слуха;
- с ограничением двигательных функций.

Обеспечение доступности прилегающей к Колледжу территории, входных путей, путей перемещения внутри здания для различных нозологий.

Территория Колледжа соответствует условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения маломобильных студентов, обеспечения доступа к зданиям и сооружениям, расположенным на нем. Обеспечено доступность путей движения, наличие средств информационно-навигационной поддержки, дублирование лестниц подъемными устройствами, оборудование лестниц поручнями, контрастная окраска дверей и лестниц, выделение мест для парковки автотранспортных средств инвалидов и лиц с ОВЗ.

В Колледже обеспечен один вход, доступный для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата. Помещения, где могут находиться люди на креслах-колясках, размещены на уровне доступного входа. При ином размещении помещений по высоте здания, кроме лестниц, предусмотрены, подъемные платформы для людей с ограниченными возможностями и лифт.

Комплексная информационная система для ориентации и навигации инвалидов и лиц с ОВЗ в архитектурном пространстве Колледжа

включает визуальную, звуковую и тактильную информацию.

Наличие оборудованных санитарно-гигиенических помещений для студентов различных нозологий.

На каждом этаже обустроена одна туалетная кабина, доступная для маломобильных обучающихся. В универсальной кабине и других санитарно-бытовых помещениях, предназначенных для пользования всеми категориями студентов с ограниченными возможностями, установлены опорные поручни, откидные сидения.

Наличие специальных мест в аудиториях для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В каждом специальном помещении (учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования) предусмотрена возможность оборудования по 1 – 2 места для студентов-инвалидов по каждому виду нарушений здоровья – опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения.

В стандартной аудитории первые столы в ряду у окна и в среднем ряду предусмотрены для обучаемых с нарушениями зрения и слуха, а для обучаемых, передвигающихся в кресле-коляске, - выделено 1 – 2 первых стола в ряду у дверного проема.

Для слабослышащих студентов использование сурдотехнических средств является средством оптимизации учебного процесса, средством компенсации утраченной или нарушенной слуховой функции.

Учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха, компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор, экран), мультимедийной системой. Особую роль в обучении слабослышащих также играют видеоматериалы.

Компьютерные тифлотехнологии базируются на комплексе аппаратных и программных средств, обеспечивающих преобразование компьютерной информации в доступные для незрячей и слабовидящей формы (звуковое воспроизведение, рельефно-точечный или укрупненный текст), и позволяют обучающимся с нарушением зрения самостоятельно работать на обычном персональном компьютере с программами общего назначения.

Тифлотехнические средства, используемые в учебном процессе студентов с нарушениями зрения: средства для усиления остаточного зрения и средства преобразования визуальной информации в аудио и тактильные сигналы.

Для слабовидящих студентов в лекционных и учебных аудиториях предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются альтернативных устройств ввода информации.

При процессе обучения по данной дисциплине используются специальные возможности операционной системы Windows, такие как кранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настройка действий Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
Знать: • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; -проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Формы контроля обучения: *Текущий контроль*: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов. Защита рефератов. *Промежуточная аттестация*: зачет, дифф. зачет Методы оценки результатов обучения: мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся; накопительная оценка
Уметь: • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять	-использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; • пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	деятельности; -пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
ОК 04, ОК 08	**Зачеты (1-5 семестр), дифф. зачет 6 семестр**	

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачетов и дифференцированного зачета.

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1.	**Зачет (1-5 семестр)** ОК 04, ОК 08	Зачет состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть – ответ на теоретические вопросы по физической культуре, практическая – сдача нормативов Задание №1 – овет на билет, состоящий из 4 вопросов программных разделов. Задание №2 – сдача нормативов физической подготовленности Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в	Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-40 баллов Задание 2: 0-60 баллов **«Зачтено»** — **90-100** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся выволнил норматив. — **70 -89**– ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся в целом выполнил норматив. — **50-69**– ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная

№ п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
		состоянии здоровья. (задание № 2)	терминология, норматив не выполнен **«Не зачтено»** **— менее 50** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные, норматив не выполнен.
2	**Дифф. зачет** ОК 04, ОК 08	Дифференцированный зачет состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть – ответ на теоретические вопросы по физической культуре, практическая – сдача нормативов Задание №1 – овет на билет, состоящий из 4 вопросов программных разделов Задание №2 – сдача нормативов физической подготовленности Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья. (задание № 2)	Выполнение обучающимся заданий билета оценивается по следующей балльной шкале: Задание 1: 0-40 баллов Задание 2: 0-60 баллов **Зачтено** **— 90-100 (отлично)** – ответ правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся выволнил норматив. **— 70 -89(хорошо)** - ответ в целом правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология. Обучающийся в целом выполнил норматив. **— 50-69 (удовлетворительно)**– ответ в основном правильный, логически выстроен, использована профессиональная терминология, норматив не выполнен Не зачтено **— менее 50 (неудовлетворительно)** – ответы на теоретическую часть неправильные или неполные, норматив не выполнен.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации
Примерные вопросы к зачёту и дифференцированному зачету
(зачет – 1-5 семестр, дифференцированный зачет – 6 семестр)

1. Охарактеризуйте влияние физических упражнений на организм занимающихся, расскажите об их особенностях.
2. Охарактеризуйте правильное поднятие туловища на перекладине.
3. Расскажите о технике отжимания из упора лежа.
4. Дайте общую характеристику специальной физической подготовки и её видам.
5. Дайте определение понятию «выносливость», выделите виды

выносливости.

6. Охарактеризуйте и покажите методы развития гибкости.

7. Охарактеризуйте виды скоростных способностей, дайте общую характеристику понятию «скоростные способности».

8. Составьте Положение о соревнованиях по видам спорта (по выбору).

9. Выделите основные физические упражнения для медицинских работников и обслуживающего персонала.

10. Определите основные физические упражнения для специалистов операторного профиля.

11. Определите правильность и порядок выполнения упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.

12. Охарактеризуйте и продемонстрируйте комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.

13. Расскажите о способах плавания, как выполнять ОРУ и специальные подготовительные упражнения на суше.

14. Охарактеризуйте комплекс упражнений для развития быстроты.

15. Охарактеризуйте комплекс ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)

16. Дайте определение, что такое гиподинамия. Определите влияние её на организм человека.

17. Определите основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

18. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.

19. Структурируйте систему самостоятельных занятий, направленных на развитие физической силы различных групп мышц. Составьте, охарактеризуйте и продемонстрируйте комплекс упражнений на развитие силы рук.

20. Раскройте значение утренней гимнастики, охарактеризуйте и продемонстрируйте упражнения комплекса.

21. Аргументируйте свою точку зрения по вопросу: «Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?».

22. Расскажите о правильности выполнения прыжка в длину с места и охарактеризуйте толчок, фазу полета, приземления.

23. Охарактеризуйте и продемонстрируйте технику нападающего удара в волейболе.

24. Расскажите и продемонстрируйте о технике передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу.

25. Расскажите о технике бросков в баскетболе. Представьте серию штрафных бросков.

26. Покажите ведение мяча с обводкой препятствий, по радиусу круга с последующей атакой двух колец.

27. Охарактеризуйте технику броска мяча в кольцо с места, «ведение – 2

шага – бросок» и штрафного броска.

28. Расскажите о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Охарктеризуйте правильность выполнения кувырка вперед, назад; стойки на лопатках, голове, руках; моста; полушпагата.

29. Дайте развернутый ответ на вопрос «Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества».

30. Перечислите простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

31. Расскажите об основах техники бега. Охарактеризуйте и продемонстрируйте общеразвивающие упражнения в движении.

32. Перечислите способы прыжков в длину. Охарактеризуйте технику разбега, отталкивания, полета и приземления.

33. Расскажите о технике безопасности при метании и биомеханических основах техники метания.

34. Охарактеризуйте и продемонстрируйте технику держания гранаты, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий.

35. Расскажите о технике безопасности во время проведения подвижных игр с бегом и методике их проведения.

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

Примерные темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий

1. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
2. Основы здорового образа и стиля жизни.
3. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
4. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
6. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
7. Структура физической культуры.

8. Материальные и духовные ценности физической культуры.

9. Социальные ценности и функции физической культуры.

10. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.

11. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая

культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.

12. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов.

13. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.

14. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.

15. Нормы двигательной активности человека.

16. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.

17. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.

18. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.

19. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.

20. Тренированность и перетренированность спортсменов.

21. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.

22. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

23. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

24. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

25. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

26. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.

27. Понятие о выносливости.

28. Критерии и способы оценки выносливости.

29. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.

30. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и

способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

31. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.

32. Определение понятия профессионально-прикладной физической

подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

33. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

34. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Контрольные нормативы
Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка, балл					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12—14 12—14	7 и ниже 7
2.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
2.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре	12	9	7
4. Координационный тест — челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах

	5	4	3
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
3. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка, балл					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17-18	15 и выше	9—12 9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже 7
2.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой	16 17-18	11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13—15 13—15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
2. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
3. Сгибание и разгибание рук в упоре	12	9	7
4. Координационный тест — челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
2. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине	20	10	5

(количество раз) 3. Координационный тест — челночный бег 3□10 м (с)	8,4	9,3	9,7
4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
5. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка, балл					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240		190	210		160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	1050—1200	900 и ниже 900
			17	1 500					
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6