

	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский техникум химического машиностроения»
	<b>Реализация основных профессиональных образовательных программ</b>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
АУД.06 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

адаптированной образовательной программы профессиональной  
подготовки для лиц с ограниченными  
возможностями здоровья

**113249 КУХОННЫЙ РАБОЧИЙ**

Форма обучения: очная  
Уровень подготовки: базовый  
на базе основного общего образования

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
социально-экономического профиля  
Протокол № 15  
от 28 августа 2020г.

Екатеринбург  
2020

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины **АУД.06 Адаптивная физическая культура и основы здорового образа жизни** разработана на основе п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273; приказа Минобрнауки РФ от 18.04.2013 г. № 292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014; письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», (утв. Минобрнауки России 20.04.2015 №06-830-вн); *а также* в соответствии с учебной нагрузкой модульного учебного плана образовательной программы профессиональной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья 13249 Кухонный работник государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургский техникум химического машиностроения».

*Организация-разработчик:* государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области «Екатеринбургский техникум химического машиностроения», 620010, г. Екатеринбург, ул. Дагестанская, 36

*Разработчик:*

Позднякова Ольга Юрьевна , преподаватель ВКК

*Консультант:* Катанэ Наталья Викторовна, зам.директора по учебно-производственной работе.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>4</b>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>7</b>
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>5</b>
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>18</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины является частью образовательной программы профессиональной подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья *13249 Кухонный работник* на основе требований Профессионального стандарта Индустрии питания по профессии «Кухонный работник».

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

Адаптационный учебный цикл

## **1.3. Характеристика группы, в которой реализуется программа:**

Программа предназначена для слушателей с ОВЗ с умственной отсталостью. Данная группа слушателей характеризуется:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной расторможенности, возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;
- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словеснологическое;
- имеются легкие нарушения речевых функций;
- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении;
- характерна повышенная утомляемость: быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания;
- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

При обучении следует разговаривать спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

## **1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цель** преподавания дисциплины: показать возможность физической реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, улучшение их морального состояния.

**Основная задача** адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии. **Задачи:**

1. Создание правильной основы для формирования двигательных умений и навыков, общей двигательной культуры.
2. Коррекция позотонических реакций в локомоторно-статических функциях;
3. Развитие рецепторных отношений в координации движений, упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опоростойкости;
4. Формирование равновесия;
5. Формирование правильной осанки;
6. Развитие пространственной ориентировки и точности движений;
7. Развитие зрительно- моторной координации;
8. Формирование и развитие ППФП

Коррекционные задачи обуславливаются наличием у учащихся разнообразных дефектов физического и моторного развития. Каждый раздел программы, предполагает решение коррекционных задач. Данная программа изменена по сравнению с принятой программой учебной дисциплины «Физическая культура».

В результате учебной дисциплины учащиеся должны **уметь и знать:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные комплексы гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в изучаемом разделе учебной программы;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

Волейбол - помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол - подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Программа содержит также теоретическую часть. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научнопрактических основ физической культуры, осознание учащимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

#### **1.5. Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании:**

Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль.

Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями. Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний.

Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании.

Рекомендации по совершенствованию организации занятий.

Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании.

Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием.

Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общим гигиеническим требованиям.

#### **1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **260 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **130 часов** самостоятельной работы обучающегося - **130 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>260</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>130</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>126</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>130</i>
в том числе: - тематика внеаудиторной самостоятельной работы; - домашняя работа	
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2..Тематический план и содержание учебной дисциплин «Адаптивная физическая культура и основы здорового образа жизни»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
1 курс – 76 ч.				
Раздел 1. Теоретические сведения.				
Тема 1.1. Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.	Содержание учебного материала			
	1	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год и учебный год.; влияние ф. у. на здоровье.	1	1
	2	Воспитание потребности ЗОЖ.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ (реферат)		10	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	3	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.	1	2
	4	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.	1	
	5	Развитие двигательных качеств	1	
	6	Развитие двигательных качеств	1	
	7	Бег по прямой с различной скоростью	1	
	8	Бег по прямой с различной скоростью	1	
	9	Челночный бег	1	
	10	Челночный бег	1	
	Содержание учебного материала			
	11	Бег 30 метров	1	2
	12	Бег 30 метров	1	
	13	Прыжки в длину	1	

	14	Прыжки в длину	1	2
	15	Бег на длинные дистанции	1	
	16	Бег на длинные дистанции	1	
	17	Контрольные нормативы.	1	
	18	Контрольные нормативы.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Легкая атлетика (презентация)		10	
Раздел3.Подвижные игры				
Тема 3.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала			2
	19	Игры на внимание	1	
	20	Игры на внимание	1	
	21	Игры на развитие силы и координации	1	
	22	Игры на развитие силы и координации	1	
	23	Игры на развитие силы и координации	1	
	24	Игры на развитие силы и координации	1	
	25	Игры на развитие реакции и ловкости	1	
	26	Игры на развитие реакции и ловкости	1	
	27	Игры на развитие реакции и ловкости	1	
	28	Игры на развитие реакции и ловкости	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:		1	
Подвижные игры				
Раздел4. Гимнастика				
Тема4.1 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала			2
	29	Упражнения с общеразвивающей направленностью	1	
	30	Упражнения с общеразвивающей направленностью	1	
	31	Упражнения с общеразвивающей направленностью	1	
	32	Упражнения с общеразвивающей направленностью	1	
	33	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч)	1	

	34	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч)	1	
	35	Гимнастические положения	1	
	36	Гимнастические положения	1	
	37	Развитие двигательных качеств	1	
	38	Развитие двигательных качеств	1	2
	39	Контрольный норматив	1	
	40	Контрольный норматив	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Гимнастика (презентация)		10	
Раздел 5. Спортивные игры				
Тема 5.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала			2
	41	Сообщение о баскетболе. Техника безопасности.	1	
	42	Сообщение о баскетболе. Техника безопасности.	1	
	43	Стойка баскетболиста, перемещение.	1	
	44	Стойка баскетболиста, перемещение.	1	
	45	Ведение мяча.	1	
	46	Ведение мяча.	1	
	47	Ловля мяча двумя руками.	1	
	48	Ловля мяча двумя руками.	1	
	49	Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1	
	50	Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1	
	51	Броски мяча в корзину (с места, в движении).	1	
	52	Броски мяча в корзину (с места, в движении).	1	
	53	Приемы овладения мячом	1	
	54	Приемы овладения мячом	1	
	55	Игровые задания. Учебная игра.	1	
	56	Игровые задания. Учебная игра.	1	
Тема5.2. Волейбол.	Содержание учебного материала			2
	57	Сообщение о возникновении пионерболла и волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	

	58	Сообщение о возникновении пионербола и волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.	1	
	59	Совершенствование игры «Пионербол»	1	
	60	Совершенствование игры «Пионербол»	1	
	61	Совершенствование игры «Пионербол»	1	
	62	Совершенствование игры «Пионербол»	1	
	63	Стойка волейболиста, перемещение.	1	
	64	Стойка волейболиста, перемещение.	1	
	65	Передача мяча вперед, назад.	1	
	66	Передача мяча вперед, назад.	1	
	67	Подачи: нижняя прямая, боковая.	1	
	68	Подачи: нижняя прямая, боковая.	1	
	69	Подачи: нижняя прямая, боковая.	1	
	70	Подачи: нижняя прямая, боковая.	1	
	71	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.	1	
	72	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.	1	
	73	Учебная игра с элементами «Пионербола».	1	
	74	Учебная игра с элементами «Пионербола».	1	
	75	<b>Контрольные нормативы.</b>	1	
	76	<b>Контрольные нормативы.</b>	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1		
Спортивные игры		101		
<b>Всего часов</b>			<b>76</b>	
<b>2 курс -54ч.</b>				
<b>Раздел 1.Теоретические сведения.</b>				
Тема 1.1. Параолимпийское движение	<b>Содержание учебного материала</b>			1
	1	История Параолимпийский игр	1	
	2	История Параолимпийский игр	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
Параолимпийское движение (доклад)		10		

Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Метание мяча	Содержание учебного материала			2
	3	Ознакомление с техникой метание мяча	1	
	4	Метание малого мяча	1	
	5	Контрольные нормативы.	1	
	6		1	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала			2
	7	Специально-подготовительные упражнения. Прыжковые упражнения.	1	
	8	Контрольные нормативы.	1	
	9	Подготовительные прыжковые упражнения	1	
	10	Обучение технике отталкивания	1	
	11	Совершенствование техники	1	
	12	Совершенствование техники	1	
	13	Контрольный норматив	1	
	14	Контрольный норматив	1	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
Дыхательная гимнастика (реферат)		10		
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 1.Строевыеупражнения	Содержание учебного материала			2
	15	Сочетание различных видов ходьбы и перестроений.	1	
	16	Сочетание различных видов ходьбы и перестроений.	1	
	17	Развитие двигательных качеств	1	
	18	Развитие двигательных качеств	1	
	19	Контрольные нормативы	1	
	20	Контрольные нормативы	1	
Самостоятельная работа обучающихся				
Акробатика (презентация)		10		
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала			2
	21	Учебная игра.	1	

	22	Учебная игра.	1		
	23	Учебная игра.	1		
	24	Учебная игра.	1		
	25	Учебная игра.	1		
	26	Учебная игра.	1		
	27	Учебная игра.	1		
	28	Учебная игра.	1		
	29	Техника подач. Прием мяча после подачи.	1		
	30	Техника подач. Прием мяча после подачи.	1		
	31	Специальные подвижные упражнения	1		
	32	Специальные подвижные упражнения	1		
	33	Учебная игра.	1		
	34	Учебная игра.	1		
	35	Учебная игра.	1		
	36	Учебная игра.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся:				
		Спортивные игры (презентация)			10
Раздел 5. Лыжи					
Тема.5.1 лыжная подготовка	Содержание учебного материала			2	
	37	Передвижение на лыжах	1		
	38	Виды ходьбы на лыжах	1		
	39	Прохождение дистанции до 5 км	1		
	40	Прохождение дистанции до 5 км	1		
	41	Подъемы и спуски на лыжах	1		
	42	Подъемы и спуски на лыжах	1		
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		10		
Раздел 6. Подвижные игры					
Тема 6.1. Подвижные игры	Содержание учебного материала			2	
	43	Развитие силы и координации	1		

	44	Развитие реакции и ловкости	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Подвижные игры (доклад)		10	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика.				
Тема 7.1. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала			2
	45	Общеразвивающие упражнения с отягощением.	1	
	46	Комплекс круговой тренировки	1	
	47	Специальные упражнения на развитие двигательных качеств.	1	
	48	Специальные упражнения на развитие двигательных качеств.	1	
	49	Общеобразовательные упражнения	1	
	50	Общеобразовательные упражнения	1	
	51	Контрольные нормативы.	1	
	52	Контрольные нормативы.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся		1
	Атлетическая гимнастика (реферат)		10	
Итоговое занятие на 2 курсе	53	Дифференцированный зачёт	1	2
	34	Дифференцированный зачёт	1	
Всего часов			54	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТИВНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы «Адаптивная физическая культура» требует наличия спортивного зала; открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала:

маты гимнастические; дорожка акробатическая; скамейки гимнастические; палки гимнастические; канат для перетягивания, скакалки; обручи; мячи набивные 1.5 – 2 кг.; мячи баскетбольные; мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные ворота, баскетбольные щиты; столы теннисные; сетки для настольного тенниса, ракетки; многофункциональный тренажер; тренажеры силовые; штанга; велотренажер; секундомер; рулетка; гранаты женские, мужские; теннисные мячи, эстафетные палочки, свистки судейские, табло цифровое, фитболы.

Оборудование для кабинета:

Комплект мебели преподавателя, компьютер, монитор, принтер, шкафы для хранения спортивного инвентаря, склад для крупногабаритного спортивного инвентаря, стенды.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернетресурсов, дополнительной литературы Основные источники:**

1. Василенко С.Г. Адаптивная физическая культура: Учебно-методическое пособие. – Витебск, 2018. - 29с.
2. Василенко С.Г. Закаливание дошкольников: Методические рекомендации. - Витебск, 2019. - 20с.
3. Василенко С.Г. Теория адаптивной физической культуры: Учебно-методическое пособие. - Витебск, 2018. -

31 с.

4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 2019. - 168с.

#### **3.3. Формы адаптивного физического воспитания:**

утренняя гигиеническая  
гимнастика, - урочные  
занятия физическим  
воспитанием,

- физкультпаузы,
- динамические перемены,
- самостоятельные занятия физическими упражнениями,
- прогулки,
- закаливание,
- купание,
- плавание,
- подвижные и спортивные игры,
- туризм: ближний и дальний,
- элементы спорта,
- спортивные соревнования, - праздники,
- фестивали.

### **3.4. Кадровое обеспечение учебного процесса**

Преподаватель имеет профессиональное образование, соответствующее профилю, первую квалификационную категорию. Прошел курсы повышения квалификации по образовательным программам подготовки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Педагог ознакомлен с психофизическими особенностями обучающихся с нарушениями интеллекта и учитывает их при организации образовательного процесса.

### **3.5. Программа предназначена для слушателей с ОВЗ с умственной отсталости**

Данная группа слушателей характеризуется:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной расторможенности, возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;
- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое;
- имеются легкие нарушения речевых функций;
- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении;

- характерна повышенная утомляемость: быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания;
- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость) рекомендуются следующие виды труда:

- по характеру рабочей нагрузки и его усилий по реализации трудовых задач – физический труд;
- по форме организации трудовой и профессиональной деятельности – регламентированной (с определённым распорядком работы);
- по признаку основных орудий (средств) труда – ручной труд, машинно-ручной труд;
- по сфере производства - преимущественно на предприятиях общественного питания.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения слушателями индивидуальных заданий. Критерии оценивания по адаптивной физической культуре являются качественными и количественными.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитывающая функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиге в физической подготовленности, складывающихся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, и их сочетаний.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а так же отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (по стандартизированным методикам оценки)**

**Тесты** Броски мяча по баскетбольному кольцу;

Координационный тест- прыжки в длину с места (см);

Координационный тест- броски малого мяча в цель;

Силовой тест - приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге);

Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)

Тест на координацию и скорость — челночный бег 2×10 м (с);

Силовой тест -бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м); Силовой тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Тест на гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя

Тест на выносливость – 6-ти минутный бег

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