МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Снежинский физико-технический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(СФТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. руководителя по учебной
и научно-методической работе
«21» 12 2020 г.
_____ П.О. Румянцев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование дисциплины

Специальность 34.02.01 Сестринское дело
Квалификация (степень) выпускника Медицинская сестра/Медицинский брат
Форма обучения очная

Снежинск
2020 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (базовая подготовка). Разработана в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 502, зарегистрированным в Минюсте РФ «18» июня 2014 г. N 32766.

Организация - разработчик: Снежинский физико-технический институт – филиал Федерального государственного автономного образовательного учреждении высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка) относится к обязательной части ППССЗ и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Междисциплинарные связи: содержание дисциплины связано с изучением следующих дисциплин: БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

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

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

При освоении учебной дисциплины студенты овладевают **следующими компетенциями**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **348** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **174** часов;
самостоятельной работы обучающегося **174** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Количество часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***348***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***174***
В том числе практические занятия	***174***
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***174***
Промежуточная аттестация ***в форме дифференцированного зачета***	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		**68**	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.	Содержание учебного материала	28	
	1. Продолжение обучения техники выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	4	1
	2. Продолжение обучения техники кроссового бега по пересеченной местности.	6	
	3. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.	6	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Техника бега на короткие дистанции. - Кроссовый бег по пересеченной местности.	 6 6	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение обучения техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Легкая атлетика. - Роль физической культуры в воспитании молодежи	 8 6	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение обучения техники прыжка в длину с места.	6	1
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	6	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Техника прыжка в длину с разбега.	8	

1	2	3	4
Раздел 2. Лыжная подготовка		**32**	
Тема 2.1. Техника передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	10	
	1. Продолжение обучения техники попеременного двухшагового хода.	2	1
	2. Продолжение обучения техники передвижения классическим и коньковым стилями.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме: - Основы системы подготовки в лыжном спорте.	4	
Тема 2.2. Техника спусков, подъемов, торможение.	Содержание учебного материала	12	
	1. Продолжение обучения техники спусков и подъемов, торможение плугом полу-плугом, экстренное торможение	2	1
	2. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Лыжная подготовка. - Техника прохождения дистанции классическим стилем.	2 4	
Тема 2.3. Прохождение дистанции.	Содержание учебного материала	10	
	1. Продолжение обучения техники прохождения дистанции на 3, 5, 10 км.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Техника прохождения дистанции коньковым ходом. - Закаливание – один из факторов ЗОЖ.	4 2	

1	2		3	4
Раздел 3. Гимнастика			**40**	
Тема 3.1. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала		12	
	1.	Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Особенности развития координации и освоения техники движений. - Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)		4 4	
Тема 3.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала		14	
	1.	Продолжение обучения техники выполнения силовых упражнений.	4	1
	2.	Продолжение обучения техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	4	
	3.	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений и техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге.			
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса упражнений «Физкульминутка» для студентов на занятиях.		4	
Тема 3.3. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала		14	
	1.	Продолжение обучения техники акробатических упражнений.	4	1
	2.	Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Акробатические упражнения. - Общие развивающие упражнения.		4 4	

1	2	3	4
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		**72**	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение обучения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	8	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание докладов по темам: - Техника нападения игры волейбол. - Техника защиты игры волейбол.	 4 4	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение обучения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	8	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Написание реферата по теме «Тактика игры волейбол». - Изучение правил судейства соревнований по волейболу.	 4 4	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение обучения техники подачи мяча.	4	1
	2. Совершенствование техники подачи мяча.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание докладов по темам: - Основные способы подачи в волейболе. - Игра волейбол.	 4 6	
Тема 4.4. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение обучения техники двусторонней игры.	8	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание докладов по темам: - Техника игры волейбол. - Основы методики обучения игры волейбол	 6 4	

1	2	3	4
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)		**72**	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала	36	
	1. Продолжение обучения техники ведения и передачи мяча.	10	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	10	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам: - Техника игры баскетбол. - Тактика игры баскетбол.	 10 6	
Тема 5.2. Штрафные броски, двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	36	
	1. Продолжение обучения я выполнения штрафных бросков.	6	1
	2. Продолжение обучения правил двусторонней игры.	8	
	3. Совершенствование выполнения штрафных бросков, двусторонней игры.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Методика обучения игры баскетбол. - Методика обучения двусторонней игры.	 10 10	
Раздел 6. Легкая атлетика		**64**	
Тема 6.1. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	24	
	1. Продолжение обучения техники передачи эстафетной палочки	12	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Цели и задачи профессиональной физической подготовки. - «Королева» спорта (легкая атлетика) в Олимпийских играх.	 6 6	
Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение обучения техники бега на короткие дистанции, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	10	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м		
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по темам: - Техника отдельных видов легкой атлетики - Восстановительные мероприятия в жизни человека	 6 4	

1	2		3	4
Тема 6.3. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала		20	
	1.	Продолжение обучения техники метания гранаты (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок).	10	1
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.			
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по темам - Спорт и физическая красота человека. - Восстановительные мероприятия в жизни человека.		6 4	
	Дифференцированный зачет			
ИТОГО:			**348**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал. 456776, Челябинская область, г. Снежинск, ул. Комсомольская, д. 8, Лит. А3, этаж 1, № 8
Кольцо баскетбольное – 2 шт., Мишень – 1 шт., Щит баскетбольный – 2шт., Баскетбольная форма с логотипом – 4 шт., Волейбольная форма с логотипом – 4 шт., Гандбольная форма с логотипом – 9 шт., Легкоатлетическая форма с логотипом женская – 4 шт., Легкоатлетическая форма с логотипом мужская – 12 шт., Спортивная форма (футболки) – 30 шт., Свисток Rucanor – 1 шт., Костюм спортивный с логотипом – 24 шт., Футболка с логотипом – 30 шт., Манишка спортивная с логотипом – 30 шт., Бандана с логотипом – 30 шт., Рюкзак с логотипом – 17 шт., Мяч футбольный – 10 шт., Палатка 4-х местная COLORADO – 3 шт., Мяч баскетбольный – 25 шт., Мяч волейбольный Mikasa – 22 шт., Насос с иглой – 1 шт., Насос – 1 шт., Секундомер электронный – 3 шт., Костюм разминочный – 20 шт., Форма легкоатлетическая – 15 шт., Форма баскетбольная – 10 шт., Спортивные штаны женские – 12 шт., Форма волейбольная – 10 шт., Сетка волейбольная Cliff – 2шт., Сетка баскетбольная Cliff – 3 шт., Насос для мяча – 3 шт., Мяч волейбольный Cliff – 3 шт., Перчатки вело – 4 шт., Игла для мяча – 3 шт., Комплект эстафетных палочек – 1 шт., Комплект стоек волейбольных универсальных пристенных – 1 шт., Сетка волейбольная с тросом – 1 шт.
Мяч гимнастический (большой, серый) – 4 шт., Обруч – 4 шт., Скакалка – 17 шт., Коврик 2-х слойный 180*50*1,0 см (чёрно-серый) (12) – 8 шт., Коврик туристический – 7 штУтяжелители 1кг – 2 шт., Утяжелители 1,5 кг – 2 шт., Ролик гимнастический – 1 шт., Суппорт коленный – 1 шт., Налокотник – 1 шт., Ремень для тренировки мышц бедра и ягодиц нейлон OFT FT-AS02ADJ-NLN – 1 шт., Мяч гимнастический – 10 шт., Скакалка скоростная PROFI-FIT – 5 шт., Обруч массажный «Сделай талию» - 5 шт.

Открытый стадион широкого профиля. 456776, Челябинская область, г. Снежинск, ул. В.З. Нечая, д. 5 Лит. V
Открытая площадка для игровых видов спорта:
- площадка для игры в баскетбол, 2 металлические баскетбольные стойки, 2 баскетбольных щита с кольцами и сетками;
- площадка для игры в волейбол с металлическими стойками, волейбольной сеткой.
- необходимые принадлежности для игры в волейбол, баскетбол, футбол: футбольные, баскетбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для футбола, сетки на баскетбольных кольцах.

Открытый стадион широкого профиля. 456776, Челябинская область, г. Снежинск, ул. В.З. Нечая, д. 5 Лит. VIII

Площадка для игры в футбол, 2 ворот для футбола и 2 сетками для футбольных ворот;
- трибуны;
Прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей.
Комплект оборудования полосы препятствий (земляное основание – грунт), включает в себя:
лабиринт, окоп для стрельбы и метания гранат, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий

1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. — 114 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/164631. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Григорович Е. С. [и др.]. Физическая культура / Е.С. Григорович. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/344268/reading. - Текст: электронный.

3.3. Применяемые образовательные технологии

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных проблемных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	**2**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **<u>уметь:</u>** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **<u>знать:</u>** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	**Текущий контроль в форме:** - контрольные нормативы по темам; - написания рефератов, сообщений. **Промежуточная аттестация в форме** Дифференцированного зачета в всех семестрах.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,9	5,0	5,3	5,5
Бег 60 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,02	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек)				11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек)	12,30	13,30	14,30			
Прыжки в длину с места (м.см)	2,35	2,15	2,10	1,80	1,65	1,45
Подтягивание (раз)	12	10	8	25	20	15
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				12	10	8
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	12	10	8			
Приседание на одной ноге	22	20	18	18	16	14
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек) 5 км (мин) 10 км (мин)	 25,30 57	 26,30 59	 28,30 60	 18,00 34,30	 19,30 36,00	 22,00 28,00
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	15	12	10	15	12	10
Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз)	15	12	10	15	12	10
Подача мяча (раз)	5	4	3	5	4	3
Штрафные броски (раз)	3	2	1	3	2	1
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	 30	 25	 22	 18	 15	 13
Тесты по ППФП						

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
3-4 курсы						
Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,9	5,2	5,4
Бег 60 м (сек)	8,2	8,4	8,6	9,2	9,4	9,6
Бег 100 м (сек)	13,0	13,4	13,6	16,6	16,8	17,2
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,40	4,00			
Метание гранаты: 500 г (м) 700 г (м)	 40	 35	 30	 20	 18	 15
Прыжки в длину с места (м.см)	2,45	2,35	2,15	1,85	1,80	1,65
Подтягивание (раз)	14	12	10	27	25	22
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	50	45	40	40	35	30
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				14	12	10
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	14	12	10			
Приседание на одной ноге	24	22	20	20	18	16
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек) 5 км (мин) 10 км (мин)	 25,30 57	 26,30 59	 28,30 60	 18,00 34,30	 19,30 36,00	 22,00 28,00
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	15	12	10	15	12	10
Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз)	15	12	10	15	12	10
Подача мяча (раз)	5	4	3	5	4	3
Штрафные броски (раз)	3	2	1	3	2	1
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	 35	 30	 25	 20	 18	 15
Тесты по ППФП						

5. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания психологами, социальными работниками колледжа. В соответствии с письмом Минобрнауки РФ от 12.07.2007 № 03-1563 «Об организации образовательного процесса в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья» в рамках дисциплины предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом обеспечены разнообразным наглядным материалом в процессе обучения. Сложные для понимания темы снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковая информация дублируется зрительной, термины прописываются на доске.