

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Иванкова Анна Владимировна

Должность: директор

Дата подписания: 27.04.2024 12:50:41

Уникальный программный ключ:

877a7ab2119a87dfbf02a743a9d821f98871d35fe3a6980144ee67d304162f93

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Тюменской области  
«Ишимский медицинский колледж»**

Рассмотрено на заседании ЦМК  
Общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
От «29» 09 2023 г.  
Председатель ЦМК:  
Т.В. Елизарова Т.В.

Приложение № 4  
к ППСЗ по специальности  
34.02.01 Сестринское дело

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности: 34.02.02 Сестринское дело ( форма обучения- очная).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Ишимский медицинский колледж».

Разработчик: **Левшук Оксана Владимировна** преподаватель дисциплины «Физическая культура» ГАПОУ ТО «Ишимский медицинский колледж».

Рецензент:

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>18</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело ( форма обучения- очная).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Уметь:	Знать:
ЛР7., ЛР9., ЛР 20.	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Осознавать приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>
ПК 1., ПК 3., ПК 4.	<p>Осуществлять рациональное перемещение и транспортировку материальных объектов и медицинских отходов.</p> <p>Осуществлять профессиональный уход за пациентами с использованием современных средств и предметов ухода.</p> <p>Осуществлять уход за телом человека.</p>	
ОК 04 ОК 08	Уметь:	Знать:

	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>110</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>8</b>
В том числе:	
- теоретические занятия	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего):</b>	<b>102</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 1 семестре	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры.		110	
Тема 1.1.  Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08  ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	26	
	- Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.  - Методы контроля физического развития и состояния здоровья. Самоконтроль.  - Факторы риска и их влияние на здоровье. -- Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.		

	-Средства физической культуры в регуляции работоспособности. -Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.		
	<b>2.Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определения.</b>	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	ЛР 1, ЛР 2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	26	
	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, семестре, году . -Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие -Биологические ритмы и их классификация -Состояние биологических ритмов.		
	<b>3.Физическая культура как учебная дисциплина и составляющая здорового образа жизни студента- медика.</b>		
	В том числе практических занятий	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	26	
	-Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте -Цель, задачи и функции физического воспитания студентов -Программа физического воспитания студентов		
	<b>4.Основы ЛФК.</b>	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

В том числе самостоятельная работа обучающихся	24	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10,
-Формы, виды, разновидности ЛФК		
<b>Всего:</b>	110	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

##### Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- шкаф книжный;
- шкаф хозяйственный;
- посадочные места по количеству учащихся;
- рабочее место преподавателя;
- зеркало;
- аптечка.

##### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- весы напольные;
- музыкальный центр.

##### Спортивный инвентарь по видам спорта.

###### *1. Легкая атлетика;*

- гранаты (балванки) 500 г., 700 г. (6 шт.);
- стартовые флажки (2 шт.);
- секундомер (2 шт.);
- манишки (20 – 25 шт.).

###### *2. Гимнастика:*

- гимнастическая скамейка (4 шт.);
- шведская стенка (4-6 шт.);
- гимнастические маты (6-8 шт.);
- набивные мячи (1 кг. – 6-8 шт., 2 кг. – 6-8 шт., 3 кг. – 6-8 шт.);
- гимнастическая скакалка (20-25 шт.);
- перекладина навесная (1-2 шт.);
- гантели (1,5 кг. – 40 шт.);
- коврик гимнастический (20 – 25 шт.);
- обруч (8-10 шт.);
- гимнастические палки (10-15 шт.);
- эспандер (2 шт.);

- ролик (2-4 шт.);
- утяжелитель (16-20 шт.);
- степ платформа (6-8 шт.);
- скамья для жима лежа со стойками) – 1шт.;
- скамья регулируемая (1 шт.);
- скамья для прессы (1 шт.);
- гриф кривой (1 – 2 шт.);
- гриф (1-2 шт.);
- блины к штанге (7 кг – 2-4 шт., 9 кг – 2-4 шт., 10 кг – 2-4 шт.).

*3. Инвентарь и экипировка для спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), а также, настольного тенниса, бадминтона и т.д.:*

- мяч волейбольный (10 - 15 шт.);
- мяч баскетбольный (10 - 15 шт.);
- мяч футбольный (3 шт.);
- насос для мячей (1 шт.);
- щит баскетбольный с кольцом (2 шт.);
- сетка волейбольная (1 шт.);
- тележка для хранения волейбольных мячей (й шт.);
- стол для настольного тенниса (1-2 шт.);
- комплект ракеток для настольного тенниса (2-4 шт.);
- шары для настольного тенниса (10 шт.);
- свисток (2 шт.);
- комплект волейбольной формы (жен. – 10 – 12 шт.; муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект баскетбольной формы (жен. – 10 шт.; муж. – 10 шт.);
- комплект футбольной формы (муж. – 10 – 12 шт.);
- комплект наколенников волейбольных (10 – 12 шт.).

*4. Лыжный спорт:*

- Лыжи (25-30 пар);
- палки лыжные (25-30 пар);
- ботинки лыжные (25-30 пар);
- пробка лыжная (1 шт.);
- дрель ручная (1 шт.).

*5. Туристский инвентарь:*

- рюкзак (2-4 шт.);
- палатка туристическая (1-2 шт.);

- спальный мешок (4-6 шт.).

*б. Другой инвентарь:*

- коньки хоккейные (25-30 пар);
- коньки фигурные (6-10 пар);
- шахматная доска + набор шахмат (4-6 шт.);
- часы шахматные (1- 2 шт.).

*7. Тренажеры:*

- вибромассажер (1 шт.);
- магнитная беговая дорожка (1 шт.);
- электрическая беговая дорожка (2 шт.);
- эллиптический тренажер (1 шт.);
- тренажер «Мульти жим» (1 шт.);
- тренажер «Наездник» (1 шт.);
- стол для армреслинга (1 шт.);
- велотренажер (1-2 шт.).

### **3.2 Информационное обеспечение**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные печатные издания**

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.-3-еизд. исправл. - Москва: Юрайт 2021.- 493с.

Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник (для всех специальностей СПО), А.А. Бишаева, А.А. – 7-еизд. стер.- Москва: Издательский дом Академия, 2020,-320с.

Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын.- Москва: Издательский центр «Академия», 2018.- 176с.

Садовникова, Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие/ Л.А. Садовникова. – Санкт - Петербург: Лань, 2020. – 60с.

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с.

##### **3.2.1. Основные электронные издания**

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО [электронный ресурс]/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.- 3-е изд. тсправл. - Москва: Юрайт 2021.- 494с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс]/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2021. — 424с. — Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2021. — 599с. — Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / В.В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113с. Режим доступа: [urait.ru](http://urait.ru)

Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .

Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .

Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016> .

### **Дополнительные источники**

Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е.Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. — Москва: Юрайт, 2021. — 125 с.

Журин, А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол: учебное пособие для вузов/ А.В. Журин.- Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 60 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины знаний		
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>основы проектной деятельности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестовый контроль</p>
Перечень осваиваемых в рамках дисциплины умений		
<p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;</p> <p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и</p>	<p>Оценка результатов выполнения контрольных нормативов.</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий</p>

	функциональных возможностей своего организм.	
--	--	--

## 4.2 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в соответствии с Положением о текущем и итоговом контроле преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul> <p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием различных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы страховки и самостраховки.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов выполнения комплексов упражнений в форме накопительного оценивания и экспертного наблюдения за учащимися;</li> <li>- оценка результатов учебных нормативов по освоению физических способностей и совершенствованию физических качеств (приложение нормативов в таблицах по видам спорта).</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет, который рекомендуется проводить по окончании изучения учебной дисциплины в формате тестирования.</li> </ul> <p>Цели итогового контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение уровня усвоения студентами учебного материала, предусмотренного программой дисциплины;</li> <li>- определение уровня умений по общей физической подготовке (приложение нормативов в таблице);</li> <li>- определение уровня умений (для выпускных групп) по общей физической подготовке в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».</li> </ul> <p>При проведении <b>дифференцированного зачета в формате тестирования</b> оценка сформированности ключевых компетенций обучающихся производится по пятибалльной шкале. При выполнении заданий ставится отметка:</p> <p>«5» - за правильное выполнение более 91-100% заданий;</p> <p>«4» - за 80-90% правильно выполненных заданий;</p>

	«3» - за 60-79% правильно выполненных заданий, «2» - за 40-59% правильно выполненных заданий.
--	--

### 4.3 Приложение (таблицы тестов и нормативов)

Зачетные нормативы по волейболу

ЗАДАНИЯ	I курс						II курс						III курс					
	Юноши			Девушки			Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача мяча снизу/сверху над собой	8	10	15	6	8	12	10	14	18	8	12	15	14	18	22	12	14	18
Передача мяча снизу/сверху в стену	6	8	10	6	8	10	8	10	15	8	10	15	10	15	20	10	15	20
Подача мяча	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по лыжным гонкам

Лыжи:	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3 км	-	-	-	21,3 0	19,5 0	19,3 0	-	-	-	21,0	19,3 0	18,3 0	-	-	-	20,0	19,0	18,0
5 км	29,0	28,40	28,0	-	-	-	28,1 5	25,20	24,3 0	-	-	-	27,0	24,4 0	23,30	-	-	-

Учебные нормативы по баскетболу

Упражнения	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Передача и ловля отскочившего от	20	25	30	15	20	25	45	52	60	40	45	50		-	-	45	50	55



стены мяча. Расстояние 2,5 м; время 30 сек, время 60 сек.																		
Скоростное ведение	7,1	6,5	6,0	7,8	7,2	6,7	7,0	6,4	5,9	7,7	7,1	6,7	7,0	6,4	5,9	7,7	7,1	6,7
Ведение - два шага - бросок	2	3	4	1	2	3	3	4	5	2	3	4	-	-	-	-	-	-
Штрафные броски	2	3	4	2	3	4	3	4	5	2	3	4	3	4	5	2	3	4

Зачетные нормативы по легкой атлетике

Контрольные нормативы	I курса						II курса						III курса					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	14,8	14,4	14,0	17,6	17,2	16,8	14,6	14,2	13,8	17,4	17,0	16,6	14,4	14,0	13,6	17,2	16,8	16,4
Бег 500 м				2,10	2,00	1,55				2,00	1,55	1,50				1,55	1,50	1,45
Бег 1000 м	4.20	3.50	3.35				3.50	3.45	3.30				3.45	3.40	3.30			
Бег 2000 м				12,0	11,40	11,20				11,50	11,30	11,10				11,40	11,20	11
Бег 3000 м	14,00	13,40	13,20				13,50	13,30	13,10				13,40	13,20	13,00			
Прыжки в длину с места	180	190	200	140	150	160	190	200	210	145	155	165	200	210	220	150	160	170

Тесты общей физической подготовки

Упражнения	I курс						II курс						III курс					
	юноши			девушки			юноши			девушки			юноши			девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание и опускание туловища	30	35	40	30	35	40	30	35	45	30	35	45	35	40	45	35	40	45
Подтягивание (юноши)	6	8	10				7	9	11				8	10	12			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				8	10	12				10	12	14				12	14	16
Прыжки со скалкой за 1 мин.	120	135	140	115	130	140	120	135	140	120	135	150	200	230	260	200	230	260
Сила кисти/кг	40	45	52	26	30	35	40	45	52	26	30	35	41	47	57	26	31	41

## 5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности Сестринское дело в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

### *Оборудование кабинета для обучающихся с различными видами ограничения здоровья*

Оснащение кабинета должно отвечать особым образовательным потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Кабинеты должны быть оснащены оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья.

Кабинет, в котором обучаются лица с нарушением слуха, должен быть оборудован радиоклассом, компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

Для слабовидящих обучающихся в кабинете предусматриваются просмотр удаленных объектов при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. Использование Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, программ не визуального доступа к информации, технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата кабинет должен быть оборудован передвижными регулируемые партами с источником питания.

Вышеуказанное оснащение устанавливается в кабинете при наличии обучающихся по адаптированной образовательной программе с учетом имеющегося типа нарушений здоровья у обучающегося.

### *Информационное и методическое обеспечение обучающихся*

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам, указанным в п.3.2 рабочей программы, должен быть представлен в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Для лиц с нарушениями зрения (не менее двух видов):

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (не менее двух

видов): - в печатной форме;

- в форме электронного документа; - в форме аудиофайла.

Для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройство аутистического спектра, нарушение психического развития):

- использование текста с иллюстрациями; - мультимедийные материалы.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

#### *Формы и методы контроля и оценки результатов обучения*

Указанные в п. 4 программы формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся. Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающимся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.