

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия «Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
С.Н. Нагиева
14.03.2025



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
по специальности

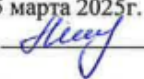
15.02.16 Технология машиностроения
(технологический профиль профессионального образования)

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения (Приказ Минпросвещения России от 14.06.2022 N 444, зарегистрирован в Минюсте России 01.07.2022 N 69122).
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 августа 2020 г. № 885/390 «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями).
- Учебного плана ППСЗ по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденного директором колледжа 13 февраля 2025 г.
- Положения о порядке разработки и обновления образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова» (от 02.10.2021).

Рассмотрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Не выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 6 от 05 марта 2025г.

Председатель ПЦК  Е.В. Меньшикова

Одобрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Выпускающая студентов на государственную итоговую аттестацию»
Протокол № 6 от 05 марта 2025г.

Председатель ПЦК  С.В. Вепрева

Рекомендована к утверждению

Методическим советом ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Заключение Методического совета Протокол №8 от 12 марта 2025 г.

Разработчик:

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Сабирзянов Наиль Насихович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения укрупненной группы 15.00.00 Машиностроение в части освоения социально-гуманитарного цикла.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина **СГ.04 Адаптивная физическая культура** относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (СГ.00) ППССЗ специальности 15.02.16 Технология машиностроения

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
-
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

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

1.4. Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций ОК-4,6,8 включающих в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная нагрузка обучающихся – 126 час.

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 126 час.
- самостоятельная работа обучающихся – 8 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	126
Самостоятельная работа обучающегося	8
Обязательная нагрузка обучающихся	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	96
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольные работы	6
Консультация	8
Зачёт	4
промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2
Объем практической подготовки	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 1: 2 курс				
Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1	2	
	Практические, лабораторные занятия:			
	ПР1 Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2	
	ПР2 Основы здорового образа жизни студента. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	2	
	ПР3 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	2	
	ПР4 Обучение упражнениям на гибкость. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2	
	Контрольные работы:			
	КР 1 “Методика выполнения упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата”		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса		2	
Тема 1.2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР5 Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	
	ПР6 Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	
	ПР7 Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	
	ПР8 Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	2	
	Контрольные работы:			

	КР 2 “Методика выполнения упражнений на коррекцию плоскостопия”	3	2	
Тема 1.3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР9 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	2	
	ПР10 Техника ходьбы.	2	2	
	ПР11 Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	2	
Тема 1.4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР12 Правила подвижных и спортивных игр. Техника и тактика игровых действий. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	2	
	ПР13 Развитие ловкости.	2	2	
	ПР14 Развитие быстроты.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Изучение техники прыжковых упражнений		2	
	Консультация		2	
	Зачёт		2	
	Всего	8	30 4 42	
Раздел 2: 3 курс				
Тема 2.1. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР15 Правила игры в шахматы (шашки).	2	2	
	ПР16 Правила игры в шахматы (шашки).	2	2	
	ПР17 Игра в шахматы (шашки).	2	2	
	ПР18 Игра в шахматы (шашки).	2	2	
	ПР19 Игра-соревнование.	2	2	
	ПР20 Игра-соревнование.	2	2	
	ПР21 Игра в защите (шашки)	2	2	
	Контрольные работы:			
	КР 3 “Методика решения простых задач в шашках”	3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	Методика решения простых задач в шашках		2	

Тема 2.2 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	ПР22 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	2		
	ПР23 Обучение упражнениям на гибкость. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	2		
	ПР24 Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2		
	ПР25 Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	2		
	ПР26 Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	2		
	ПР27 Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	2		
	Самостоятельная работа обучающихся:				
	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Выполнение упражнений для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Выполнение упражнений для ног: различные маховые движения ногами. Приседания на одной и на обеих ногах, выпады, перекаты с ноги на ногу, и др. Выполнение упражнений на быстроту, прыгучесть, ловкость. Занятия в спортивных секциях.		2		
Тема 2.3 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08	
	ПР28 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	2		
	ПР29 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	2		
	ПР30 Техника ходьбы.	2	2		
	ПР31 Техника ходьбы.	2	2		
	ПР32 Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	2		
	ПР33 Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	2		
Тема 2.4	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06,	

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) <i>Учебно-тренировочные занятия</i>	ПР 34 Развитие гибкости.	2	2	ОК 08
	ПР 35 Развитие ловкости.	2	2	
	ПР 36 Развитие быстроты.	2	2	
	ПР 37 Развитие силы.	2	2	
	ПР 38 Контрольные тесты по ППФП.	2	2	
	ПР 39 Контрольные тесты по ППФП.	2	2	
	Консультация		4	
	Зачет		2	
		Всего	6 52 4 62	
Раздел 2: 4 курс				
Тема 3.1 Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР40 Игра в шахматы (шашки).	2	2	
	ПР41 Игра в шахматы (шашки).		2	
	ПР42 Игра-соревнование.		2	
Тема 3.2 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР43 Обучение упражнениям на гибкость. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	2	
	ПР44 Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	2	
Тема 3.3 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР45 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Техника ходьбы	2	2	
	ПР46 Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	2	
Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) <i>Учебно-тренировочные занятия</i>	Практические, лабораторные занятия:			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	ПР47 Развитие: гибкости ловкости и быстроты.	2	2	
	ПР48 Контрольные тесты по ППФП.	2	2	

	Консультация		2	
	Дифференцированный зачет		2	
		ВСЕГО:	2 20	
		ИТОГО	16 102 8 126	

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. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса, состоящего из спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, бассейна, ледового катка, лыжной базы**

Оборудование спортивного комплекса:

Спортивный зал, стадион широкого профиля: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, баскетбольные мячи, баскетбольные сетки, спортивная форма, обувь.

Лыжная база: лыжи с палками, ботинки, спортивная форма.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025>. — Текст : электронный

2. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

4. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

5. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023.

6. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2023 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2023 г. N 1578 «О внесении изменений и федеральных государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020.
7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.
10. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>. — Текст : электронный.
11. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>. — Текст : электронный.
12. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>. — Текст : электронный.
13. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023. — 175 с. — ISBN 978-5-466-03728-9. — URL: <https://book.ru/book/950896>. — Текст : электронный.
14. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798>. — Текст : электронный.
15. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриященко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022. — 354 с. — ISBN 978-5-4365-9530-6. — URL: <https://book.ru/book/944746>. — Текст : электронный.
16. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022. — 40 с. — ISBN 978-5-6047980-6-5. — URL: <https://book.ru/book/948478>. — Текст : электронный.
17. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022.
18. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андриященко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022.

интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении-5 При выполнении Ученик действует так же, как и в Предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок-4 Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в сложных в сравнении с уроком условиях с уроков-3 Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка-2	Планомерное систематическое наблюдение за обучающимися в период практических занятий. Выполнение контрольных упражнений по физическим способностям обучающихся
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	90-100 % правильных ответов и выполненных действий – 5 70- 89% правильных ответов и выполненных действий – 4 50-69 % правильных ответов и выполненных действий – 3 менее 50 % - 2	Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности профессионального образования. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

II Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,8	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,30	1,33	1,38	1,53	2,08	2,12
Бег 1000 м,мин,с	3,28	3,40	3,55	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,50	11,35	12,20
Бег 3000 м,мин,с	13,30	14,10	14,55	-	-	-
Метание гранаты: 500 г,м	-	-	-	22	20	18
700 г,м	40	35	30	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,55	4,35	4,20	3,50	3,40	3,20
Подтягивание, раз	11	9	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	38	36	33
Плавание 50 м,с	48	54	б/у	55	70	б/у
Бег на лыжах: 3 км,мин,с	-	-	-	17,50	19,00	20,00
5 км,мин,с	25,00	26,00	27,30	33,30	35,30	37,00
10 км,мин,с						
	55	57	65	-	-	-
Марш-бросок: 3 км,мин	-	-	-	18	20	22
5 км,мин	28	30	32	-	-	-
Тесты по ППФП						

III Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,5	13,8	14,5	15,8	16,8	17,8
Бег 500 м,мин,с	1,28	1,32	1,35	1,50	2,02	2,08
Бег 1000 м,мин,с	3,25	3,35	3,50	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,45	11,30	12,10
Бег 3000 м,мин,с	13,15	13,53	14,10	-	-	-
Метание гранаты: 500 г,м	-	-	-	24	22	19
700 г,м	42	37	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	4,58	4,38	4,25	3,55	3,45	3,25
Подтягивание, раз	12	10	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	40	38	34
Плавание 50 м,с	45	50	6/у	53	75	6/у
Бег на лыжах: 3 км,мин,с	-	-	-	17,45	18,50	19,55
5 км,мин,с	24,50	25,50	27,20	33,20	35,20	36,45
10 км,мин,с						
	53	55	60	-	-	-
Марш-бросок: 3 км,мин	-	-	-	17	19	21
5 км,мин	27	29	31	-	-	-
Тесты по ППФП						

IV Курс

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Виды упражнений	оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м,с	13,2	13,5	14,2	15,6	16,5	17,5
Бег 500 м,мин,с	1,25	1,30	1,32	1,45	2,00	2,05
Бег 1000 м,мин,с	3,20	3,25	3,30	-	-	-
Бег 2000 м,мин,с	-	-	-	10,40	11,25	12,00
Бег 3000 м,мин,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Метание гранаты: 500 г,м	-	-	-	26	24	20
700 г,м	44	40	38	-	-	-
Прыжки в длину с разбега, с,см	5,00	4,45	4,40	3,58	3,50	3,30
Подтягивание, раз	14	11	10	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, в мин,раз	-	-	-	42	40	38
Плавание 50 м,с	42	48	б/у	50	65	б/у
Бег на лыжах: 3 км,мин,с	-	-	-	17,40	18,40	19,45
5 км,мин,с	24,40	25,35	27,00	33,10	35,00	36,10
10 км,мин,с						
	50	52	58	-	-	-
Марш-бросок: 3 км,мин	-	-	-	16	18	20
5 км,мин	26	28	30	-	-	-
Тесты по ППФП						

5.ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура может быть использована для обучения укрупненной группы специальности 15.02.16 Технология машиностроения укрупненной группы 15.00.00 Машиностроение.