

Приложение 3.4.1 к ОПОП по специальности  
42.02.01 Реклама

**Филиал Автономной некоммерческой организации профессиональной образовательной организации «Московский колледж деловой карьеры» в Московской области г. Долгопрудный  
(Филиал АНО ПОО «МКДК» в г. Долгопрудный)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический Совет

Протокол № 3

28.02.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПОО

«Московский колледж деловой карьеры»

/ Неврова Л.В./

28.02.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

ООО «КОНСАЛТИНГ ГРУПП»

Президент

А.В. Назаров

«28» февраля 2026



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИРОВАННАЯ)**

**Специальность: 42.02.01 Реклама**

**Форма обучения – очная**

**сроки освоения программы -**

**По очной форме обучения:**

на базе среднего общего образования 1 год 10 месяцев;

**2026**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 21 июля 2023 г. № 552.

Организация АНО ПОО «Московский колледж деловой  
разработчик: карьеры» (АНО ПОО МКДК)

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» (адаптированная) рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол №3 от 28.02.2026г.

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИРОВАННАЯ)**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) предназначена для изучения дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих.

«Физическая культура» (адаптированная) относится к циклу общеобразовательных и общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и нацелена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

## **1.2. Цели и задачи модуля – требования к результатам освоения модуля**

Одной из важной составляющей адаптированной программы «Физическая культура» (адаптированная) для студентов с ограниченными возможностями здоровья, является подвижные игры и игры с элементами спортивных игр. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью,

выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе, что и является основными целями и задачами физического воспитания с обучающимися имеющими ограничения по здоровью.

В данной адаптационной программе подвижные игры тесно переплетены с элементами спортивных игр. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся.

Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Структура программы основана на правильной организации подвижных игр с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объёма игрового времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

Составляющие программы

Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)

Дыхательная гимнастика.

Элементы гимнастики и акробатики. 4.Элементы спортивных игр.

Специальные упражнения в тренажёрном зале (индивидуальный подход, строгая дозировка, специальные тренажёры).

С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать у обучающихся неуверенность и скованность в двигательных действиях, и активируют реабилитационные, интеграционные возможности в коллектив и

общество. Так как обучающиеся, независимо от характера физических нарушений, предпочитают игру другим формам двигательной активности, потому она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движений и является прекрасным средством самовыражения.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения обучающихся с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции в общество здоровых сверстников.

При освоении содержания адаптированной программы по дисциплине «Физическая культура» (адаптированная) обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе имеющих ограничения, аттестуются по результатам выполнения требований учебной программы (упрощенные испытания). И сдают только те виды испытаний, которые им не противопоказаны по шифру заболеваний.

Программа адаптированной «Физической культуры» является важнейшим компонентом системы создания здоровьесберегающей среды, реализуемой в колледже.

### **1.3 Область применения программы:**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) является частью программ подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям колледжа.

Место учебной дисциплины: входит в цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин колледжа.

### **1.4. Цели и задачи дисциплины:**

обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового

образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретённую физическую подготовку в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
- роль физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- формирование у обучающихся уверенности в своих силах развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь, требования к подготовке и сдаче контрольных испытаний

Уровень физического развития определяет успешное постижение и других дисциплин.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФКА.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ)

| Вид учебной работы                                                            | Количество часов         |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                                         | 224                      |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                              | 111                      |
| в том числе:                                                                  |                          |
| практические занятия                                                          | 103                      |
| Упрощенные испытания (качественные показатели приобретенных умений и навыков) | в поурочной деятельности |
| Профессионально – прикладная физическая подготовка                            | в поурочной деятельности |
| Теоретические сведения                                                        | 8                        |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета                        | 2                        |

Для положительной аттестации по итогам семестра студентам необходимо:

Регулярно посещать занятия в соответствии с расписанием;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде ценностей здорового образа жизни;

Сдавать дифференцированный зачет (в соответствие с возможностями здоровья) либо выполнять годовую зачетную работу в форме реферата (с презентацией) и его защитой.

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная)

| Наименование разделов и тем                                                                            | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Теоретическая часть (лекции/практические)</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8/0</b>  |                  |
| <b>Тема 1.<br/>Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    |                  |
|                                                                                                        | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.<br>О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.<br>Рациональное питание и профессия.<br>Опорно-двигательный аппарат, мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями, регуляции системы дыхания, кровообращение, энергообеспечения.<br>Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.<br>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям.<br>Гигиенические средства оздоровления управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.<br>Краткое ознакомление с видами спорта предусмотренными для обучения по программе.<br>Подвижные игры в жизни человека. |             |                  |
| <b>Тема 2.<br/>Основы методики самостоятельных занятий</b>                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    |                  |
|                                                                                                        | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                  |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |  |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|
| <b>физическими упражнениями</b>                     | Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.<br>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.<br>Коррекция фигуры.<br>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.<br>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.<br>Посещение и участие в соревнованиях. Участие в судействе – соревнований.<br>Подвижные игры, как метод лечебной физкультуры (гимнастики).                                          |              |  |
| <b>Раздел 2. Практическая часть (лекции./практ)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>22/22</b> |  |
| <b>1. Легкая атлетика.</b>                          | Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию)<br>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени)<br>Эстафетный бег 4'30 м, 4'60 м (без учета времени)<br>Бег по прямой с различной скоростью;<br>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места; Метание резинового мяча; Упрощенные испытания.<br>Подвижные игры, как активизация деятельности организма.<br>Встречная эстафета, эстафета по кругу. | 10           |  |
| <b>2. Гимнастика.</b>                               | Техника безопасности.<br>Кувырок вперед, назад в группировке.<br>Начальные элементы связок. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки), прыжки через скакалку.<br>Упражнения у гимнастической стенки.                                                                                                                                                                                         | 12           |  |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |  |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                  |              |  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|
|                              | <p>Работа на тренажерах, индивидуальный подход (ограничение статистических усилий).</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.</p> <p>Упрощенные испытания. П. игры, эстафеты</p> |              |  |
| <b>3.Спортивные игры</b>     |                                                                                                                                                                                                                                  | <b>66/66</b> |  |
| <b>3.1 Аэробика</b>          | <p>Техника безопасности.</p> <p>Основные движения</p>                                                                                                                                                                            | 20           |  |
| <b>3.2 Йога</b>              | <p>Техника безопасности.</p> <p>Основные движения</p>                                                                                                                                                                            | 10           |  |
| <b>3.4 Настольный теннис</b> | <p>Техника безопасности. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)-горизонтальные, вертикальные.</p> <p>Передвижение: рывки, прыжки, выпады, шаги.</p>                                                                           | 36           |  |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|
|                                                  | <p>Технические приемы: Свечи: - справа, слева. Удар. Накат. Подставка. Срезка, подача, слева с нижнебоковым вращением.</p> <p>Подача слева, быстрая подача с верхним вращением. Подрезка справа, слева.</p> <p>Накат справа, слева Топ-спин, Топ</p> <p>- удар: справа, слева. Тактические действия: атакующие.</p> <p>Двусторонняя игра: защитные действия.</p> <p>Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как уверенность в своих силах и развитие координационных возможностей.</p> <p>П. игры</p> <p>Встречная эстафета с т/ракеткой и т/мячом. Передай т/мяч (с т/ракетки на т/ракетку).</p> |              |  |
| <b>Раздел 4. Упрощенные испытания.</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>24</b>    |  |
| <b>4.1 Упрощенные нормативы. Нормативы ППФП.</b> | В поурочной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |  |
| <b>Аттестация по дисциплине.</b>                 | Дифференцированный зачёт в поурочной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>     |  |
|                                                  | <b>Всего (аудит/практ):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>103/8</b> |  |
|                                                  | <b>Самостоятельной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>113</b>   |  |
|                                                  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>224</b>   |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) требует наличия:

- спортивного зала;

Оборудование: эстафетные палочки, колодки стартовые, секундомеры, легкоатлетические снаряды (гранаты, мячи для метания), флажки, гимнастические маты, скамейки, теннисные столы, сетки, ракетки, скакалки, обручи, стойки для прыжков в высоту, канаты для перитягивания, эспандеры, амортизаторы резиновые, гантели, тренажеры, палки гимнастические, рулетки, насосы.

#### **3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий**

##### **а) основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лысова И.А. Физическая культура : учебное пособие / Лысова И.А.. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.].. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

**б) дополнительная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

## **Факультативная литература**

1. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Совершенствование преподавания предмета Физическая культура. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции (7 декабря 2013 года)/ М.В. Андрианов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014.— 225 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51793> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андриюхина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Удальцов Е.А. Основы анатомии и физиологии человека [Электронный ресурс]: практикум/ Удальцов Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и

информатики, 2014.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55488>  
.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

**в) периодические издания:**

1. Журнал Гигиена и санитария — Электрон. текстовые данные.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41109>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Журнал Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41269>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

**г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) "Физическая культура":**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) Федеральный портал «Российское образование».

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Официальный сайт Олимпийского комитета России.

<http://www.teoriya.ru> Сайт редакции журнала «Теория и практика физической культуры».

<http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть Спортивная Россия.

<http://sport.mos.ru> – Департамент физической культуры и спорта города Москвы.

**4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УПРОЩЕННЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.**

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнения специальных нормативов.

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                              | Формы и методы испытаний и оценки результатов обучения                  |
| В результате изучения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать (понимать)                                                                                          |                                                                         |
| 1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,                                                                                                                                      | 1. Устная оценка                                                        |
| 2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                     | 2. Защита реферата                                                      |
| 3.Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;                                                                                                                                  | 3. Наблюдение. Участие в соревнованиях (судейство)                      |
| 4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;                                                                                                   | 4. Тест по Вайнеру Наблюдение.                                          |
| 5.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья» | 5. Участие в соревнованиях Устная оценка<br>Сдача упрощенных нормативов |
| 6.Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис).                                                                         | 6. Сдача упрощенных нормативов<br>Устная оценка                         |
| 7.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                                                        | 7. Наблюдение                                                           |
| 8.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;                                                                                                         | 8. Соревнования (без учета времени)                                     |
| 9.Выполнять приемы страховки и самостраховки;                                                                                                                                                                         | 9. Соревнования, турниры (учебная игра, судейство)                      |

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 10.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                   | 10. Участие в соревновании (учебная игра)            |
| 11.Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | 11. Выполнение упрощенных испытаний<br>Устная оценка |

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.