

**Автономная некоммерческая организация профессиональная образовательная
организация «Московский колледж деловой карьеры»
(АНО ПОО «МКДК»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО ПОО
«Московский колледж деловой
карьеры»
Неврова Л.В./
25.02.2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИРОВАННАЯ)

**ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ**

Профессия

54.01.20 Графический дизайнер

Квалификация (и) выпускника

Графический дизайнер

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения ППСЗ по очной форме
обучения на базе среднего общего образования – 1 год 10
месяцев

год начала подготовки 2025

Москва, 2025

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

Организация АНО ПОО «Московский колледж деловой карьеры»
разработчик:

Рабочая программа дисциплины ОП.07. «Физическая культура» (адаптированная) рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол №3 от 25.02.2025 г.

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 социально-гуманитарных 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. 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, движениях 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 СГА.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ)

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
практические занятия	44
Упрощенные испытания (качественные показатели приобретенных умений и навыков)	в поурочной деятельности
Профессионально – прикладная физическая подготовка	в поурочной деятельности
Теоретические сведения	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
в том числе	
Аудиторная самостоятельная работа (игровые задания, комплексы упражнений)	30
Внеаудиторная самостоятельная работа (рефераты, игровые задания, домашняя работа, посещение и участие в соревнованиях, тренировки в спортивных секциях)	30
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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 соответствии 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
Раздел 1. Теоретическая часть (ауд/самост)		10/10	
Тема 1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	5	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Опорно-двигательный аппарат, мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями, регуляции системы дыхания, кровообращение, энергообеспечения. Режим в трудовой и <u>учебной деятельности</u> . Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Гигиенические средства оздоровления управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Краткое ознакомление с видами спорта предусмотренными для обучения по программе. Подвижные игры в жизни человека.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
	Самостоятельная работа: Работа над вступлением к реферату, <u>библиографией</u> .		
Тема 2.	Содержание учебного материала	5	

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.</p> <p>Коррекция фигуры.</p> <p>Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.</p> <p>Посещение и участие в соревнованиях. Участие в судействе – соревнований.</p> <p>Подвижные игры, как метод лечебной физкультуры (гимнастики).</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
	Самостоятельная работа: Работа над вступлением к реферату Подбор подвижных игр по интересам, заболеваниям, и группам.		
Раздел 2. Практическая часть (ауд./самост)		20/20	
1. Легкая <u>атлетика.</u>	<p>Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию)</p> <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени)</p> <p>Эстафетный бег 4'30 м, 4'60 м (без учета времени)</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью;</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места; Метание резинового мяча; Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как активизация деятельности организма.</p> <p>Встречная эстафета, эстафета по кругу.</p>	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:		

	Самостоятельная работа: Работа по содержанию реферата Подбор комплекса ОРУ, подвижных игр.	10	
2. Гимнастика.	Техника безопасности. Кувырок вперед, назад в группировке. Начальные элементы связок. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), прыжки через скакалку. Упражнения у гимнастической стенки. Работа на тренажерах, индивидуальный подход (ограничение статистических усилий). Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. Упрощенные испытания. П. игры, эстафеты	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	Самостоятельная работа: Работа над заключением к реферату. Подбор комплекса ОРУ, подвижные игры.		
3. Спортивные игры		40/40	
3.1 Элементы игры в волейбол	Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи; подача мяча; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой. Не стандартные приемы нападения (сброс, касание с изменением траектории полета мяча). Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как развитие быстроты, ловкости, сосредоточения внимания. П. игры –передай мяч с веру, с низу; - ловкие и меткие. Эстафеты с малыми и большими мячами.	10	

	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений. Классификация подвижных игр по теме волейбол.		
3.2 Элементы игры в баскетбол	Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча (с отскоком от пола), ведение поочередно левой и правой рукой, Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), техника движения руки, Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Прием техники защиты - перехват, Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола; игра в пас без ведения мяча (видеть поле). Игра по правилам. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как возможность дружеского общения в коллективной игре. П. игры Встречная эстафета с мячом; эстафеты с малыми и большими мячами.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	Самостоятельная работа: Оформление реферата. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений. Классификация подвижных игр по теме баскетбол.		

3.3 Элементы игры в футбол (Фут. мяч № 6)	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, Удары головой на месте и в прыжке, Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, Тактика нападения Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Упрощенные испытания. Подвижные игры, как воздействие на моторную психическую сферу в коллективе. П. игры –защита товарища; - отбери мяч (пас в кругу); - Встречная эстафета мячом в ногах. С большими и малыми мячами.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	Самостоятельная работа: Подготовка презентации по подвижным и спортивным играм. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений.		
3.4 Настольный теннис	Техника безопасности. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)-горизонтальные, вертикальные. Передвижение: рывки, прыжки, выпады, шаги. Технические приемы: Свечи: - справа, слева. Удар. Накат. Подставка. Срезка, подача, слева с нижнебоковым вращением. Подача слева, быстрая подача с верхним вращением. Подрезка справа, слева. Накат справа, слева Топ-спин, Топ - удар: справа, слева. Тактические действия: атакующие. Двусторонняя игра: защитные действия.	10	

	Упрощенные испытания. Подвижные игры, как уверенность в своих силах и развитие координационных возможностей. П. игры Встречная эстафета с т/ракеткой и т/мячом. Передай т/мяч (с т/ракетки на т/ракетку).		
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	Самостоятельная работа: Подготовка презентации по подвижным и спортивным играм. Посещение соревнований. Подбор комплекса ОРУ. Имитация движений.		
Раздел 4. Упрощенные испытания.			
4.1 Упрощенные нормативы. Нормативы ППФП.	В поурочной деятельности		
Аттестация по дисциплине. Дифференцированный зачет.	Дифференцированный зачет в поурочной деятельности		
		Всего (ауд./сам):	60/60

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;
- тренажерного зала;
- гимнастического зала;
- футбольного поля;

Оборудование: эстафетные палочки, колодки стартовые, секундомеры, легкоатлетические снаряды (гранаты, мячи для метания), флажки, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, свисток, гимнастические маты, скамейки, теннисные столы, сетки, ракетки, скакалки, обручи, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты с кольцами, сетка волейбольная, баскетбольные, ворота футбольные с сетками, 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., Андрияшина 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 Федеральный портал «Российское образование».

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 Сдача упрощенных нормативов
6.Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис).	6. Сдача упрощенных нормативов 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 само страховки;	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 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.