

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"**

**Комплект  
контрольно- оценочных средств по учебной дисциплине  
ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура  
основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по специальности СПО  
09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

2022 г.

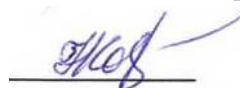
ОДОБРЕНО:  
НА ЗАСЕДАНИИ МО педагогов  
физической культуры, БЖ и ОБЖ  
Протокол заседания № 3  
от « 02 » ноября 2022 г.  
Руководитель МО



\_\_\_\_\_/Р.Т. Касимов/

Комплект контрольно- оценочных  
средств составлен в соответствии с  
требованиями Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности **09.02.07**  
**Информационные системы и  
программирование**

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по ТО



\_\_\_\_\_/Н.Е.Ковальчук /  
(ФИО)

**Составитель: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ  
НРПК**

**Рецензент: Тохтабаев Назим Камилович, преподаватель ГБПОУ НРПК**

# 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств по дисциплине

## 1.1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура, входящей в общепрофессиональный цикл.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

КОС разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины физическая культура основной профессиональной образовательной программы по подготовке по специальности СПО

### 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

## 1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения
<p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастике;</li><li>- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам;</li><li>- уметь использовать основы аутотренинга, массажа, восстановительных процедур и закаливания для повышения адаптационных свойств организма;</li><li>- взаимодействовать со сверстниками при проведении занятий педагогом и самостоятельных занятий;</li><li>- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;</li><li>- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;</li><li>- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;</li><li>- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;</li><li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;</li><li>- экономическую и статистическую информацию, используя средства пакета прикладных программ.</li></ul>
<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- особенности применения адаптивной физической культуры для укрепления здоровья, профилактики заболеваний и вредных привычек;</li><li>- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма.</li></ul>

### Текущая аттестация

### Раздел 1 -Легкая атлетика (юноши)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
<b>Тема 1.1</b> Бег				
1	Бег 100м. (сек.)	14.2	14.6	15.0
2	Бег 1000м. (мин.)	3.20,0	3.30,0	3.40,0
<b>Тема 1.2</b> Прыжки				
1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	450	420	400
2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(см.)	127	122	117
<b>Тема 1.3</b> Метание				
1	метание гранаты с разбега (700г.) (см.)	34	29	24

### Раздел 1 -Легкая атлетика (девушки)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
<b>Тема 1.1</b> Бег				
1	Бег 100м. (сек.)	16.8	17.0	17.5
2	Бег 500м. (мин.)	2.00,00	2.10,00	2.20,00
<b>Тема 1.2</b> Прыжки				
1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	385	355	320
2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(см.)	117	112	110
<b>Тема 1.3</b> Метание				
1	метание гранаты с разбега (500г.) (см.)	23	18	16

### Раздел 2 - Гимнастика (юноши)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
<b>Тема 2.1</b> Элементы акробатики				
1	Кувырок прыжком (длинный кувырок)	<i>По технике исполнения</i>		
2	Выполнение комбинация из освоенных элементов (переворот в сторону	<i>По технике исполнения</i>		

	(колесо), два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на голове, кувырок назад).			
<b>Тема 2.2</b> Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья)				
1	Подтягивания в висе на перекладине (количество раз)	12	10	8
2	Подъем переворотом (количество раз)	5	4	3
3	Отжимание в упоре на брусьях (количество раз)	14	12	10
4	Выполнение комбинации из освоенных элементов на брусьях (размахивания в упоре на предплечьях, подъем махом назад (разгибом); из седа ноги врозь стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад).	<i>По технике исполнения</i>		
<b>Тема 2.3</b> Опорный прыжок				
1	Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь (Козёл в длину (высота 120 см.))	<i>По технике исполнения</i>		

## Раздел 2 - Гимнастика (девушки)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
<b>Тема 2.1</b> Элементы акробатики				
1	Выполнение комбинация из освоенных элементов (переворот в сторону (колесо), кувырок вперед, мостик из положения стоя (с поддержкой и без) с переворотом в упор присев, стойка на лопатках с опорой руками на спине, кувырок назад).	<i>По технике исполнения</i>		
<b>Тема 2.2</b> Элементы художественной гимнастики				
1	Зачетная комбинация со скакалкой на 32 счета	<i>По технике исполнения</i>		
2	Зачетная комбинация с лентой.	<i>По технике исполнения</i>		
<b>Тема 2.3</b> Опорный прыжок				
1	Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь (Козёл в ширину (высота 115 см.))	<i>По технике исполнения</i>		

### Раздел 3-Спортивные игры (юноши)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>				
1	Ведение мяча - упражнение «восьмерка» (обводка трёх кругов) (сек.)	11.5	13.0	15.0
2	Штрафные броски по кольцу одной рукой сверху (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3
3	Броски по кольцу в движении одной рукой сверху (кол-во попаданий из 10 попыток)	7	6	4
4	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	30	25	23
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>				
1	Верхняя прямая подача мяча в пределах площадки (кол-во попаданий из 5 попыток)	По зонам		
		3	3	3
2	Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2 метра (высота взлёта мяча не менее 1 метра). (кол-во раз)	20	20	20
3	Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	18	18	18
4	Приём и передача мяча снизу у стены (кол-во раз)	18	18	18

### Раздел 3-Спортивные игры (девушки)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>				
1	Ведение мяча - упражнение «восьмерка» (обводка трёх кругов) (сек.)	16.0	18.0	20.0
2	Штрафные броски по кольцу одной рукой сверху (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3
3	Броски по кольцу в движении одной рукой сверху (кол-во попаданий из 10 попыток)	7	6	4
4	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	26	23	20
<b>Тема 3.2 Волейбол</b>				
1	Нижняя прямая подача мяча в пределах	По зонам		

	площадки (кол-во попаданий из 5 попыток)	3	2	1
2	Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2 метра (высота взлёта мяча не менее 1 метра). (кол-во раз)	20	18	15
3	Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	18	16	14
4	Приём и передача мяча снизу у стены (кол-во раз)	18	16	14

**Промежуточная аттестация**  
**Дифференцированный зачет(юноши)**  
**6 семестр**

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
1	Бег на дистанцию 100м. (сек.)	14.2	14.6	15.0
2	Бег на дистанцию 1000м. (мин.)	3.20,0	3.30,0	3.40,0
3	Подтягивание в висе на перекладине. (кол-во раз)	12	10	8

**Дифференцированный зачет(девушки)**  
**6 семестр**

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
1	Бег на дистанцию 100м. (сек.)	16.8	17.0	17.5
2	Бег на дистанцию 500м. (мин.)	2.00,00	2.10,00	2.20,00
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги не фиксируются). (кол-во раз)	35	30	25

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физическ ие способност и	Контрол ьное упражне ние (тест)	Воз раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростны е	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координац ионные	Челноч ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170- 190	160
4	Выносливо сть	6-минут ный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положе ния стоя, см	16	15 и выше 15	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17		9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтяги вания: на высокой перекла дине из виса, кол во раз	16	11 и выше 12	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17		8-9	4	18	13-15	6



		(юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол- во (девушки)							
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0

8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	------	--------

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

1. Легкая атлетика:
  - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
2. Волейбол:
  - игра в парах через сетку – с учетом времени;
  - подача мяча – произвольная форма;
  - 2-х сторонняя командная игра;
3. Баскетбол:
  - техника ведения мяча – произвольная форма;
  - броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца

В таблице 1 приведены в зависимости от распространенности заболеваний примерные показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Заболевание	Показания	Противопоказания
<b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</b>		
ВСД по гипертоническому типу	Дозированная ходьба и подъем по лестнице, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки. Возможно участие в подвижных и спортивных играх, не требующих интенсивных физических усилий, сложной координации движений, напряженного внимания. В оздоровительные комплексы включают упражнения на растяжение, координацию, дыхательные, общеразвивающие и т.д.	Исключить упражнения с большой амплитудой движений для туловища и головы, упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкие изменения направления движения головы и туловища, силовые упражнения

Гипотоническая болезнь	ОРУ, разнообразные дыхательные упражнения, дозированная ходьба, бег, туризм, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах. Силовые упражнения для крупных мышечных групп с небольшим отягощением, упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, бег на 2040 м)	Упражнения с задержкой дыхания, с натуживанием, с резким ускорением темпа, статическим напряжением
Пороки сердца	ОРУ, дыхательные упражнения с поворотами туловища, дозированной ходьба и подъем по лестнице, велосипедные прогулки, все упражнения незначительные по величине и длительности нагрузки	Упражнения, связанные с усилием, с натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания. При стенозе левого предсердно-желудочного отверстия исключаются упражнения с углубленным дыханием и стимулирующие внесердечные факторы кровообращения
Ишемическая болезнь сердца	Циклические виды физических упражнений (ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.)	Силовые упражнения, подтягивания на руках, с натуживанием, упор лежа
Варикозное расширение вен	ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи), у гимнастической стенки, упражнения для мышц брюшного пресса и глубокое дыхание, упражнения с чередованием сокращения и расслабления мышц, приседания, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, оздоровительный бег	Упражнения с задержкой дыхания, с натуживанием, статическое напряжение, резкое ускорение темпа, ограничены упражнения на выносливость
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНО АППАРАТА</b>		

Сколиоз 1 степени	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для пояснично-позвоночных и ягодичных мышц, динамические и статические дыхательные упражнения. Проводится симметричная тренировка всех групп мышц. Рекомендуются лыжи, игры, плавание (брасс, кроль)	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
Сколиоз 2 степени	ОРУ с применением ассиметричной коррекции. В плавании до 50% времени отводится на применение ассиметричных исходных положений для снижения нагрузки свогнутой стороны дуги	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
Нарушение осанки	Упражнения с акцентом на развитие силы и статической выносливости мышц, симметричные корректирующие упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба.	Упражнения, способные привести к перенапряжению
Плоскостопие	Специальные упражнения: подошвенное сгибание, супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседания в положении - носки внутрь, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и	Упражнения, вызывающие уплощение свода стопы, прониравания стоп (ходьбана внутренних краях стопы)

	канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.	
Остеохондроз шейного отдела позвоночника	Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.	Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднимание прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.
Остеохондроз грудного отдела позвоночника	<p>При уплощении грудного кифоза необходимо укрепление мышц брюшного пресса и растяжение длинных мышц спины.</p> <p>При усилении грудного кифоза необходимо укрепление мышц спины, растяжение длинных мышц и мышц брюшного пресса. Показаны упражнения с изометрическим напряжением мышц спины, с последующим полным их расслаблением.</p> <p>Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег</p>	<p>Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т. д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднимание прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.</p>

<p>стеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника</p>	<p>Упражнения для отделов нижних конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями, релаксацией мышц туловища и конечностей, которые следует выполнять в и.п. лежа на животе, спине, боку, стоя в упоре на коленях. Упражнения для формирования мышечного корсета.</p> <p>Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег.</p>	<p>Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т. д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д. Не рекомендуются упражнения, направленные на разгибание поясничного отдела позвоночника.</p>
<p><b>ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ</b></p>		
<p>Хронический бронхит</p>	<p>Упражнения, вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, ОРУ, плавание, гребля, легкая атлетика, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п. Широко использовать удлиненный выдох.</p>	<p>Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряжённым.</p>
<p>Бронхиальная астма</p>	<p>Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлиненным выдохом, с задержкой дыхания на выдохе, «звуковая» гимнастика, постуральный дренаж и дренажная гимнастика, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упражнения, направленные на расслабление скелетных мышц. Специальные упражнения применяются в</p>	<p>Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы бронхов)</p>

	сочетании с ОРУ	
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ</b>		
Миопия (близорукость)	<p>Специальные упражнения: упражнения для наружных и внутренней мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, переводвзгляда с ближней точки на дальнюю и т. д.). Зажмуривания, моргания.</p> <p>Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять специальные упражнения одновременно с дыхательными и ОРУ. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Полезно заниматься спортивными играми без подскоков и прыжков (бадминтон, настольный теннис), плаванием, туризмом, ходьбой на лыжах</p>	<p>Нежелательный упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.</p>
Гиперметропия (дальнозоркость)	Использовать лечебную гимнастику по системе Брега, йогу для глаз	<p>Нежелательны упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие</p>

		тяжестей и т.п.). Упражнения, требующие
		длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
<b>МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА</b>		
Пиелонефрит, цистит	Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятия тяжестей. Прыжки.
Почечно-каменная болезнь	Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения	Упражнения на выносливость
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА</b>		
Язвенная болезнь желудка	Циклические, небольшие по интенсивности упражнения (ходьба, лыжи и т.п.), упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмальное дыхание	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
Гастрит <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышенная секреция</li> <li>• Пониженная секреция</li> </ul>	Упражнения циклического характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса. Эмоциональные упражнения, тренирующие нервную систему (игры), упражнения для мышц брюшного пресса	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)



<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ</b>		
Ожирение	Упражнения на выносливость, спортивные игры: баскетбол, футбол; плавание. Ускоренная ходьба, бег, бег трусцой, туризм, гребля, катание на велосипеде, лыжах, коньках, подвижные игры, гимнастические упражнения с гантелями, самомассаж, занятия на тренажерах.  Длительность занятий должна составлять не менее 30 минут	Упражнения на тренажерах (ГУ степень ожирения)
Сахарный диабет	Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем темпе, возможны скоростносиловые упражнения, показаны спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, медленный бег, упражнения на тренажерах, велосипед, гребля, упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами и у гимнастической стенки.	При возникновении чувства голода, слабости, дрожания рук необходимо съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия
<b>ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>		
Повреждение связок	Плавание, дозированная ходьба, езда на велосипеде или велотренажере, самомассаж	В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны

<p>Повреждение мениска коленного сустава</p>	<p>Упражнения с резиновым бинтом: лежа на спине и животе сгибание и разгибание голени, а также упражнения для мышц живота и спины, езда на велосипеде, ходьба по лестнице, плавание, можно включать медленный бег по мягкому грунту в сочетании с ходьбой.</p>	<p>Приседания с дополнительной нагрузкой, резких движений при сгибании и выпрямлении коленного сустава, ротационные движения голени. Кроме того, нельзя рано начинать тренировки в таких видах спорта, как хоккей с шайбой, футбол, борьба и т. п.</p>
<p>Вывихи</p>	<p>Необходимо фиксировать сустав эластическим бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц и в воде</p>	<p>Движения силового характера и с большой амплитудой в поврежденном суставе</p>
<p>Переломы</p>	<p>Пассивно-активные движения, упражнения на напряжение и растягивание мышц, изометрические упражнения, применение осевой нагрузки на конечность, плавание, занятия на тренажерах, бег и</p>	<p>Перенапряжение и утомление мышц, ношение тяжестей, упражнения, вызывающие болевые ощущения</p>

	гимнастика в воде, езда на велосипеде, игры, ходьба на лыжах	
--	--------------------------------------------------------------	--

**Критерии оценки владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:**

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:**

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

**Список литературы:**

**Основные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с.

**Дополнительные источники**

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>
2. 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>