

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Верхнепышминская школа-интернат имени С.А.Мартиросяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Заседание ШМО

Учителей физкультуры

Протокол № 5 от 24.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 123/2 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**коррекционно-развивающий курс**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
обучающихся 5-9 классов  
вариант 3.2, 4.2  
(1 час в неделю)

Составитель:

(ФИО) Упорова Л.П.

учитель Упорова Л.П.

г.Верхняя Пышма

2023г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- приказа Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- приказа Министерства просвещения РФ от 16.11.2022г. № 993 « Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

- приказа Министерства просвещения РФ № 1025 от 24.11.2022 «Об утверждении ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ».

Физическое воспитание в специальных (коррекционных) школах для детей с глубоким нарушением зрения является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы и осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке учащихся к социализации и интеграции в общество зрячих.

Курс АФК является одним из направлений коррекционно-развивающей области, поддерживающей процесс освоения содержания АООП ООО для слепых и слабовидящих обучающихся.

Целью реализации АООП ООО для слепых и слабовидящих обучающихся являются:

организация учебного процесса с учетом целей, содержания и планируемых результатов основного общего образования, отраженных в ФГОС ООО; создание условий для становления и формирования личности обучающегося.

Одной из основных задач АООП ООО для слепых и слабовидящих является осуществление коррекционной работы, обеспечивающей минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности слепых и слабовидящих на освоение ими АООП ООО, сохранение и поддержание их физического и психического здоровья,

профилактику и коррекцию вторичных нарушений, оптимизацию социальной адаптации и интеграции.

**Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:**

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764);

4. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1025 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы:**

обеспечение с помощью специальной методики АФК формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

укрепление физического и психического здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

создание специальных условия для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

**Задачи программы.**

**Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья обучающихся с тяжёлой патологией зрения;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности ЦНС.

#### **Коррекционно-образовательные задачи:**

- формирование и закрепление двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- формирование потребности к систематическим занятиям физкультурой;
- формирование представлений о ЗОЖ, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения, об истории, правилах и значении адаптивных видов спорта.

#### **Коррекционно-воспитательные задачи:**

- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- формировать необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);
- содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;
- развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Характеристика контингента обучающихся**

Контингент обучающихся - это слепые и слабовидящие дети с различной степенью и патологией развития глаз. Дети, имеющие различные нарушения осанки, не прогрессирующий сколиоз, плоскостопие, ДЦП, недоразвитие мышечного корсета, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, другие соматические заболевания, а также учащиеся с сочетанным дефектом здоровья.

Объем и интенсивность нагрузка на занятиях АФК в разных классах повышается или понижается (осуществляется) с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса.

Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

Курс занятий: 34 часа в год - 1 раз в неделю по 1 часу.

АФК проводится в форме групповых занятий.

### **Учебно-тематическое планирование**

<b>ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА</b>	<b>Количество часов</b>				
	<b>Классы</b>				
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
1. Теоретические знания	На каждом занятии				
2. Общие упражнения	8	8	8	8	8
3. Лечебно-корректирующие упражнения	9	9	9	9	9
4. Упражнения коррекционно-развивающей направленности	9	9	9	9	9
5. Упражнения на тренажерах	8	8	8	8	8
6. Оценка и контроль функционального состояния организма	В начале и конце учебного года				
<b>ИТОГО: 170</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## **Содержание программы коррекционного курса АФК**

### ***Адаптивная физическая культура (теоретические знания).***

Занятия адаптивной физкультурой их роль для здоровья человека, ЗОЖ. Организм человека, его показатели, психологические особенности, приемы самоконтроля. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Первая помощь при травмах. Спортивные адаптивные игры, их история, правила, требования к играющим. Гигиенические навыки, закаливание и правила безопасности на занятиях адаптивной физкультурой.

### ***Общие упражнения.***

Строевые упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Спортивные адаптивные игры.

### ***Лечебно - корригирующие упражнения.***

Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования осанки, мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы). Упражнения для развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций (для обучающихся 3-й группы).

### ***Упражнения коррекционно-развивающей направленности.***

Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для совершенствования зрительных функций для обучающихся с остаточным зрением. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

### ***Упражнения на лечебных тренажерах.***

Упражнения на степере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке. Упражнения на Эллипсоиде. Упражнения на гребном тренажере. Силовые упражнения на многофункциональном тренажере.

### **Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающего курса АФК.**

#### **1. Личностные результаты:**

- формирование самооценки с осознанием своих возможностей;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата;
- наличие стремления к совершенствованию своих способностей;
- формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;
- владение навыками коммуникации и социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохраннных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **2. Метапредметные результаты:**

- способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению средним общим образованием;

развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха;

использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

готовность слушать собеседника и вести диалог;

определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;

### **3. Предметные результаты**

Обучающийся научится:

#### ***Адаптивная физическая культура (теоретические знания):***

понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития, влияния на системы организма;

дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;

соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры:

владеть приемами самоконтроля и первой помощи;

Спортивные адаптивные игры, их история, правила, требования к играющим. Гигиенические навыки, закаливание и правила безопасности на занятиях адаптивной физкультурой.



***Общие упражнения:***

дифференцировать упражнения по видам и назначению;

выполнять упражнения на основе и под контролем рече - слухо - двигательной координации;

выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге;

равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй;

повороты на месте; размыкание и смыкание;

виды ходьбы, команды;

выполнять общеразвивающие упражнениям различной направленности;

Знать и уметь выполнять дыхательные упражнения;

принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;

выполнять движения точно и выразительно.

***Лечебно-корректирующие упражнения:***

выполнять лечебно - корректирующие упражнения;

выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;

выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;

выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

выполнять упражнения на координацию и ориентировку, свободно ориентироваться в замкнутом и открытом пространстве, в спортзале, на спортивной площадке, перемещаться на сигнал;

выполнять упражнениям для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением): движение по световому сигналу, бросок мяча в вертикальную звуковую мишень.

***Упражнения коррекционно-развивающей направленности:***

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

выполнять упражнения на основе и под контролем речи - слухо - двигательной координации;

сознательно относиться к выполнению движений;

выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением и замедлением темпа движений;

выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков);

выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;

выполнять движения по световому (цветовому) сигналу;

знать правила и уметь играть в спортивные адаптивные игры (торбол, футбол, настольный теннис, волейбол)

***Упражнения на тренажерах:***

самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения; выполнять упражнения на тренажере определенного вида;

соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;

координировать движения в выполнении упражнений на тренажере;

соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере; проявлять волевые усилия.

**Универсальные учебные действия:**

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;

установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и между результатом выполнения корректирующих упражнений;

развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;

умение придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

контроль правильности выполнения освоенного движения;

умение оценивать правильность при выполнении упражнения;

саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активное использование сохранных анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корректирующих упражнений;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат «слепой – зрячий», «слепой- слепой» в ходе занятий АФК;

умение задавать вопросы уточняющего характера;

умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

## **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**1. ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта»** (быстрота) На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега незрячего по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос, шаги впереди бегущего т. е. бег за лидером). Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша.

**2. ТЕСТ «Гибкость»** Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

### **3. ТЕСТ "Прыжок в длину с места" (скоростная сила)**

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка

измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **4. ТЕСТ Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)**

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

#### **5. ТЕСТ Упражнение на пресс за 30 секунд - "складочка"**

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 секунд.

#### **6. ТЕСТ Определение ориентировки в замкнутом пространстве.**

Первое задание - выполняется в спортивном зале. Ученик сам без помощи должен пройти по периметру зала, проговаривая все осязательные и звуковые ориентиры, расположенные по маршруту предметы. Второе задание - пройти по коридору из кеглей не сбив их. Ширина коридора от 1,5м до 5 метров.

#### **Определение уровня пространственной ориентировки.**

Высокий уровень – ученик(ца) самостоятельно, правильно, в полном объеме и рациональным способом выполняет предлагаемое задание.

Средний уровень - ученик(ца) выполняет предлагаемое задание с незначительной направляющей и (или) контролирующей помощью взрослого / ученик(ца) ориентируется в пространстве при незначительной направляющей (контролирующей) помощи со стороны сопровождающего, идущего на расстоянии от обучающегося

Низкий уровень – взрослый выполняет предлагаемое задание руками ученика(цы) / ученик(ца) ориентируется в пространстве только совместно с сопровождающим.

### Список литературы

1. Азарян Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. М.,1989.
2. Бастрон О. В., Сафронова И. Н., Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. - Томск.: Из-во ТГПУ, 2007. - С.167-169
3. Беженцева Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната / Л. И. Беженцева. - Томск. Изд-во ТГПУ,2003. - С. 233-237
4. Демирчоглян Г. Г., Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. - М.: Советский спорт, 2000. – С. 95-102
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М., 2001.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.
7. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте. // Физическая культура в школе. -1987.- N 5.- С.25.

8. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М Маллаев. - М.: Советский спорт, 2002. – С. 32-33
9. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб., - 2001.
10. Семенов Л.А. ЛФК в школе для слепых и слабовидящих детей и организация её реализации путем применения тренажеров. // Дефектология. - 1986.- N 3.
11. Семенов Л.А., Шлыков В.Н. Азбука движения для слепых детей. М.-1984.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие // Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – с. 93-156

### **Календарно-тематическое планирование 5-9 классы.**

Объем и интенсивность нагрузка на занятиях АФК в разных классах повышается или понижается (осуществляется) с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов
<b>I четверть</b>		<b>8 часов</b>
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>		
1	Правила безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
2	Спортивные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)</b>		
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1
4	Польза упражнений адаптивной физкультуры. Физкультминутки во время урока.	1
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>		
5	Спортивные адаптивные игры на развитие координационных способностей.	1
6	Упражнения на развитие выносливости (полоса препятствий из 4-6 элементов).	1
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>		

7	Упражнения на степпере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1
8	Упражнения на велотренажере. Спортивные игры с озвученным мячом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1
<b>II четверть</b>		<b>8 часов</b>
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>		
9	Упражнения с гимнастической палкой, формирующие правильную осанку.	1
10	Упражнения для подвижности глаз и мимики лица.	1
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)</b>		
11	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1
12	Упражнения повышающие подвижность суставов рук и плечевого пояса.	1
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>		
13	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
14	Игры и упражнения по ориентировке в пространстве.	1
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>		
15	Упражнения на беговой дорожке. Подвижные игры.	1
16	Упражнения на тренажерах. Спортивные игры.	1
<b>III четверть</b>		<b>10 часов</b>
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>		
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
18	Комплекс утренней гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (3 часа)</b>		
19	Дыхательные упражнения. Спортивные игры.	1
20	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины.	1
21	Упражнения повышающие силу мышц голени и свода стопы.	1
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>		
22	Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей.	1
23	Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости.	1
<b>Упражнения на тренажерах (3 часа)</b>		
24	Упражнения на беговой дорожке. Спортивные адаптивные игры.	1
25	Упражнения на велотренажере. Игры с бегом по звуковому сигналу.	1
26	Силовые упражнения на многофункциональном тренажере.	1
<b>IV четверть</b>		<b>8 часов</b>
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>		



27	Общеразвивающие упражнения с гантелями на развитие силы.	1
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)</b>		
29	Дыхательные упражнения. Упражнения с элементами йоги.	1
30	Упражнения для укрепления мышц ног. Фитнестренировка.	1
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>		
31	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1
32	Упражнения и игры на ориентировку в пространстве.	1
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>		
33	Упражнения на эллипсоиде. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1
34	Упражнения на велотренажере. Игры на внимание. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1
		<b>Всего: 34 часа</b>