

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»

**Методические рекомендации**  
**по выполнению практической самостоятельной работы по физической**  
**культуре для студентов специальной медицинской группы**

для специальностей

23.02.03 «Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования»

22.02.06 «Сварочное производство»

13.02.11 «Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта»

15.02.07 «Автоматизация технологических  
процессов и производств»

18.02.06 «Химическая технология органических веществ»

18.02.11 «Переработка нефти и газа»

Новокуйбышевск

2015г

ОДОБРЕНА  
предметной (цикловой)  
комиссией  
Протокол №

от \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ В.Б.Семисаженова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Составлена в соответствии с  
Государственными требованиями к минимуму содержания  
и уровню подготовки  
выпускников по специальностям  
23.02.03 «Техническая эксплуатация и обслуживание  
электрического и электромеханического оборудования»  
22.02.06 «Сварочное производство»  
13.02.11 «Техническое обслуживание и ремонт  
автомобильного транспорта»  
15.02.07 «Автоматизация технологических  
процессов и производств»  
18.02.06 «Химическая технология органических веществ»  
18.02.11 «Переработка нефти и газа»

**Разработчик:**

ГАПОУ СО «ННХТ»

Руководитель физического воспитания Е.А. Нефедова

**Рецензенты:**

ГАПОУ СО «ННХТ» зам.директора по УР В.Б.Семисаженова

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Карта самостоятельной работы студента.....	7
Порядок выполнения самостоятельной работы студентом.....	7
Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы .....	8
Приложения.....	9

## ВВЕДЕНИЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является вариативной частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по предмету Физическая культура разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Содержание методических рекомендаций по выполнению самостоятельной работы по данной программе соответствует требованиям Государственного стандарта среднего профессионального образования.

По учебному плану в соответствии с рабочей программой на изучение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, студентами дневной формы обучения предусмотрено

*всего 175 часов,*

*из них теоретических – 10 часов,*

*практических занятий – 165 часов,*

*самостоятельных занятий – 58 часов.*

*Целью* методических рекомендаций является обеспечение эффективности самостоятельной работы студентов для совершенствования физической подготовки, улучшению здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.

*Задачами* методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- активизация самостоятельной работы студентов;
- содействие развития физических качеств;
- выработка умений и навыков в различных видах спорта;
- укрепление здоровья.

*Функциями* методических рекомендаций по самостоятельной работе являются:

- определение содержания работы студентов по овладению изучаемого материала;
- установление требований к сдаче контрольных нормативов.

Сроки выполнения и виды отчётности самостоятельной работы определяются преподавателем и доводятся до сведения студентов.

*Цель преподавания учебной дисциплина Физическая культура* - дать студентам теоретические и практические знания в области физической культуры и спорта.

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура, студент должен:

*иметь практический опыт:*

- выполнения комплекса упражнений, для самостоятельного развития физических качеств;
- осуществлять совершенствование техники изучаемых двигательных действий.

*уметь:*

- Использовать физическую оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;
- Составлять комплексы упражнений для физических качеств;
- Овладеть основами здорового образа жизни;
- осуществлять самоконтроль за физическим состоянием организма;

*знать:*

- основы здорового образа жизни;
- ценности физической культуры;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Изучение программного материала должно способствовать формированию у студентов общих (ОК) компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 4. Осуществлять поиск и анализ, и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Наименование темы или вопроса	Час	Вид работы	Форма контроля	Дата сдачи
Учебная дисциплина ОДБ.08. Физическая культура				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	10	Реферат на тему	Устный опрос	
		Приложение 1		
Тема 2.1.. Общая физическая подготовка.	30	Выполнение комплексов упр.	Тестирование на уроках	
		Приложение 2		
		Приложение 3		
		Приложение 4		
Тема 2.3.Легкая атлетика.	36	Совершенствование изученной техники	Тестирование на уроках	
		Приложение 5		
		Приложение 6 Приложение 7		
Тема 2.3.Спортивные игры.	69	Совершенствование изученной техники.	Тестирование на уроках	
		Волейбол	Приложение 8	
		Футбол Баскетбол	Приложение 9 Приложение 10	
Тема 2.4.Атлетическая гимнастика.	30	Выполнение изучаемых двигательных действий.	Тестирование на уроках	
		Приложение 11		
Всего:	175 часов			

УДЕНТА

□ - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания тестирование заменяется выполнением реферата по разделу программы недоступному для практического тестирования.

## **ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОМ**

Основная задача учебной дисциплины «Физическая культура» состоит в том, чтобы вооружить будущего студента теоретическими и практическими навыками по физической культуре для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**  
**ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) \* - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) \* - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки). \*
4. Подтягивание на перекладине (юноши). \*
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки) \*.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки). \*
7. Плавание 50 м (юноши и девушки) \* - без учета времени.
8. Бег на лыжах (девушки - 2000 м, юноши - 3000м) \*- без учета времени.
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки). \*
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки). \*
11. Метание гранаты (юноши).\*

*\* Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.*

## Приложение 1

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

Проснулись... Улыбнитесь. Потянитесь. Отбросьте одеяло, повернитесь с боку на бок. Встаньте. Откройте окно или форточку. Если погода позволяет, занимайтесь на улице.

1. И. п.: о. с. - ходьба на месте с высоким подниманием бедра (35-40 с). Дыхание свободное.
2. И. п.: о. с. - подняться на носки, руки вверх - вдох. Руки дугами вниз, в и. п. - выдох. (Повторить 6-8 раз.)
3. И. п.: упор присев, левую ногу назад на носок - вернуться в и. п. То же правой ногой. Дыхание свободное. (4 раза каждой ногой.)
4. И. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны - вверх — вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться — вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола - выдох. (Повторить 6 раз.)
6. И. п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх — и. п. Наклон вправо, руки вверх - и. п. Дыхание свободное. (Повторить 6 раз.)
7. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону - вдох. То же направо. (Повторить 6 раз.)
8. И. п.: о. с. - руки на пояс. 2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь. Дыхание свободное. (Повторить 16 раз.)
9. 9 И. п.: о. с. - левую ногу вперед на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. То же с правой ногой. (Повторить по 6 раз.)

## Приложение 2

### Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

1. И. п.: о. с. - ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с). Дыхание свободное.
2. И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох. (Повторить 8 раз.)
3. И. п.: о. с. — руки к плечам. Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)
4. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)
6. И. п.: о. с. - руки на пояс. Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в и. п. То же с правой ногой. Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)
7. И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох, вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге. (Повторить 4 раза к каждой ноге.)
8. И. п.: о. с. - руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. (Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)
9. И. п.: о. с. - руки к плечам. Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. (Повторить 4 раза с каждой ноги.)

## Приложение 3

### Комплекс общеразвивающих упражнений №3

1. Ходьба на месте (30 с).
2. Бег на месте (1 мин).
3. Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)
4. И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)
5. И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч. Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)
6. И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч. Счет: 1,2- разведение согнутых рук перед собой; 3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны; 5,6- разведение согнутых рук перед собой; 7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны. (Повторить 8 раз.)
7. И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз).
8. И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч. С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)
9. И. п.: о. с.- тоже. Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)
10. И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)
11. Бег 200 м. Темп средний.

## Приложение 4

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники бега

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Бег 50 метров (сек.)	Спорт. зал	7,2 сек.	7,4 сек.	7,6 сек.
2	Бег на общую выносливость (без учета дистанции)	Спорт. зал	25 мин.	20 мин.	15 мин.

□ - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).

### Упражнения для совершенствования техники бега на различные дистанции:

1. Бег 200м.
2. Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).
3. Бег 100м.
4. Руки в стороны, сжать кулаки. Круговое вращение вперед-назад. (Повторить по 16 раз.)
5. Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 м (2 серии).
6. Бег 100м.
7. Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 серии).
8. Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).
9. Бег крестным шагом правым и левым боком.
10. Бег с высоким подниманием бедра.
11. Бег с захлестыванием голени
12. Ходьба с выпадами вперед.
13. Приседание 15-20 раз

## Приложение 5

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники прыжка в длину

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Прыжок в длину с места (см)	Спорт. зал	210см.	205см.	200см.

*\*- студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

### Упражнения для совершенствования техники прыжкам в длину:

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.
2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребаящим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперед – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперед – вверх.
3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперед – вверх.
5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.
6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.
7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад
8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперед

## Приложение 6

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники метания гранаты

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
1	Метание гранаты (м)	Спортивная площадка	30	25	20

*\* - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

### Упражнения для совершенствования техники метания гранаты:

Методические указания по метанию гранаты.

При выполнении данных упражнения, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метаемой руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения:

- 1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.
- 2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.
- 3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.
- 4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).
- 5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.
- 6 Овладение держанием и захватом гранаты.
- 7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.
- 8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

## Приложение 7

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники игры в волейбол

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
2.Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
3. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
4. Передачи мяча снизу двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
5. .Подача в зоны 1,6,5 (из 10 подач)	6 раз	4 раз	2 раза
6. Нападающие удары в зоны 1,6,5 (из 10 ударов)	5 раз	3 раза	2 раза

*\* - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

### Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол:

1. Передачи мяча сверху двумя руками над собой 50раз.
2. Передачи мяча снизу двумя руками над собой 50раз.
3. Передачи мяча сверху двумя руками у стены 100раз.
4. Передачи мяча снизу двумя руками у стены 100раз.
5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах 50раз.
6. Передачи мяча снизу двумя руками в парах 50раз.
7. Подача мяча по зонам 1.6.5.(20 раз)
8. Нападающий удар через сетку по зонам 1.6.5.(20 раз)

## Приложение 8

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники игра в футбол

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Набивание мяча ногой.	50 раз	40 раз	30 раз
2. Набивание мяча головой.	30 раз	20 раз	10 раз
3. Передачи мяча в парах в одно касание	50 раз	40 раз	30 раз
4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м.	30 раз	20 раз	12 раз
5. Штрафные удары по воротам из 10ударовс расстояния 20м.	6 раза	4 раза	2 раза

*\*- студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

### Упражнения для совершенствования техники игры в футбол:

- 1.Набивание мяча ногой 50.
- 2.Набивание мяча головой 50раз.
- 3.Передачи мяча в парах в одно касание 50раз.
- 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. 50раз.
5. Штрафные удары по воротам из 10 уд. с расстояния 20м x10раз.
6. Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 60м.
7. Бег 60 мет. 2-3 серии. Интервал отдыха 1 мин.
8. Челночный бег 4х 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1 мин
9. Прыжок в длину с места 10 раз.

## Приложение 9

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники игры в баскетбол

Вид задания	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1.Броски по кольцу.	5х5	4х5	3х5
2. Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его	8 раз	6 раз	4 раз
3. Ведение мяча правой и левой рукой (30 метров)	7 сек	10 сек	15 сек
4.Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	70 раз	65 раз	60 раз
5. Штрафные броски по кольцу (из 5 бросков)	5	4	3

*\*- студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

### Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол:

- 1.Броски по кольцу с разных расстояний.
- 2.Ведение мяча правой и левой руками.
- 3.Передачи мяча в парах от груди 70раз.
- 4.Ведение мяча и бросок по кольцу.
5. Штрафные броски по кольцу
- 6.Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.
7. Челночный бег 4х9 метров с ведением мяча.
8. Бег на выносливость без учета времени.
9. Бег 50 метров с ускорением.

## Приложение 10

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц брюшного пресса

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Мышцы пресса	Спорт.зал	35	30	25

*\* - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

### Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса:

1. Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.
2. Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз.
3. Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед – вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.
4. Упор сидя, руки сзади (сед на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног(велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.
5. И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.
6. Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.
7. Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.

## Приложение 11

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц спины

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	Мышцы спины	Спорт.зал	35	30	25

*\*- студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

### Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины:

1. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.
2. Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.
3. И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три - четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).
4. И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.
5. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз
6. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.
7. И.п.О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гирями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

## Приложение 12

### Тестовые задания для совершенствования изученной техники упражнений для мышц рук и плечевого пояса

№ п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
1	отжимания	Спортив.зал	35	30	25

*\*- студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*

### Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса:

1. Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.
2. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.
3. В упоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.
4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.
5. Из упора присев тремя – четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.
6. Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз
7. Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусьях. 2-4 серии до отказа.
8. В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.
9. Передвижение на прямых руках в упоре на брусьях. 2-4 серии.
10. Передвижение в упоре на прямых руках на брусьях, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа.

## Приложение 13

### КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ гр. \_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_

по специальности: \_\_\_\_\_

201... - 201...уч.год

Наименование темы или вопроса	Часов	Вид работы	Форма контроля	Дата сдачи	ОЦЕНКА	Подпись преподавателя
Учебная дисциплина ОДБ.08. Физическая культура						
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	10	Реферат на тему	Устный опрос			
		Приложение 1				
Тема 2.1.. Общая физическая подготовка.	30	Выполнение комплексов упр.	Тестирование на уроках*			
		Приложение 2	Тестирование на уроках*			
		Приложение 3 Приложение 4				
Тема 2.3. Легкая атлетика.	36	Совершенствовани е изученной техники	Тестирование на уроках*			
		Приложение 5 Приложение 6 Приложение 7	Тестирование на уроках*			
Тема 2.3. Спортивные игры.	69	Совершенствовани е изученной техники.	Тестирование на уроках*			
		Волейбол Футбол Баскетбол	Тестирование на уроках*			
		Приложение 8 Приложение 9 Приложение 10				
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.	30	Выполнение изучаемых двигательных действий.	Тестирование на уроках*			
		Приложение 11	Тестирование на уроках*			
Всего:	175 часов					

*\* - студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья. В период обострения заболевания или противопоказаний тестирование заменяется выполнением реферата по данному разделу программы (недоступному для практического тестирования).*