

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Предмета ФК .00 Физическая культура  
Профиль профессионального образования Технологический**

**Профессия СПО**

**18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров**

**г. Новокуйбышевск, 2020 г.**

РАССМОТРЕНО  
предметной (цикловой)  
комиссией

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по НМР  
Щелкова О.Д.

Протокол № 12  
от 29.06.2020 г.  
Председатель ПЦК Комиссарова Н.П.

**Разработчик:**

ГАПОУ СО «ННХТ»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Е.А. Нефедова  
(И.О.Фамилия)

**Рецензенты:**

Зам. дир. по УР ГАПОУ СО «ННХТ»

Семисаженова В.Б.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b>	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров с целью получения дополнительных компетенций, умений и знаний для расширения функциональных обязанностей, соответствующих потребностям работодателей.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ФК.01 Физическая культура принадлежит к разделу Физическая культура

## **1.3 Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате освоения раздела обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы дисциплины Вычислительная техника является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
подготовка сообщения;	2
подготовка реферата;	2
составление тестового задания;	2
совершенствование и повторение техники упражнений;	12
составление комплекса упражнений;	2
выполнение комплекса упражнений;	14
подготовка к выполнению контрольных упражнений;	6
подготовка к выполнению ВФСК ГТО;	
занятия дополнительными видами спорта*	
участие в соревнованиях по избранному виду спорта*	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

#### 1.1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>	2	
	Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями. Подготовить сообщение		
Тема 2. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Построение. перестроение, различные виды ходьбы. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Перестроения и повороты в движении. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с палками, обручами, другими предметами. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. Тест на гибкость. Специальные упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки	40	
	<b>Практические занятия</b>	20	
	Практическое занятие № 1 Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений		
	Практическое занятие № 2 Составление комплекса упражнений для мышцы брюшного пресса		
Практическое занятие № 3 Совершенствование техники выполнения упражнений для мышц плечевого пояса			

	Практическое занятие № 4 Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины		
	Практическое занятие № 5 Атлетическая гимнастика. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Атлетическая гимнастика. Выполнять комплекс упражнений для мышц ног Атлетическая гимнастика. Выполнять комплекс упражнений для мышц брюшного пресса Атлетическая гимнастика. Выполнить комплекс упражнений для мышц плечевого пояса Атлетическая гимнастика. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Атлетическая гимнастика. Совершенствовать изученную технику упражнений	20	
Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Баскетбол.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Практическое занятие № 6 Баскетбол. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Баскетбол. Повторить правила игры. Подготовить реферат	2	3
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		

	<b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	8	2
	<b>Практические занятия</b>	12	3
	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол		
	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники приема мяча		
	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники передачи мяча.		
	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники приема мяча после отскока от сетки.		
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники приема мяча с падением.		
	Практическое занятие № 12 Волейбол. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b> Волейбол. Повторить правила игры Волейбол. Подготовить реферат Волейбол. Подготовить презентацию Волейбол. Составить тестовое задание Волейбол. Подготовиться к выполнению контрольных упражнений Волейбол. Совершенствовать изученную технику	12	
Тема 5. Дифференцированный зачет	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	Оценка уровня физической подготовленности студентов: Челночный бег 3*10 м Прыжки в длину с места Наклон вперед из положения стоя Подтягивание: на перекладине из виса (ю), из виса лежа (д)		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	Практическое занятие № 13. Выполнение контрольных упражнений		
	<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся:</b>	4	3



Контрольные упражнения. Совершенствовать технику выполнения упражнений	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	40
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося	40
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>80</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Физической культуры, спортивного зала, стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы, спортивного инвентаря

Оборудование учебного кабинета:

- стулья;
- доска классная;
- шкаф для методических пособий;
- рабочее место преподавателя.

Учебные и наглядные пособия:

- комплекты учебно-наглядных пособий по дисциплине:

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и доступом в интернет.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва: Юрайт, 2017. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. – 3 изд., испр, и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-534-03188-1
4. Виленский, М. Я. Физическая культура (СПО). – Москва: Издательский центр КноРус 2014.- 205 с.
5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – ISBN 978-5-53402612-2
6. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014.- 268 с.
7. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО / отв. ред. С. В. Новаковский. – Москва: Юрайт, 2017. – 125 с. – ISBN 978-5-9916-9913-6

Дополнительные источники:

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник. – Москва: Флинта, Наука, 2009.- 295 с.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов на Дону «Феликс» 2012.- 268 с.
3. Голошапов, Б. Р. история физической культуры и спорта: учебник. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.- 347 с.
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. - Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 269 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.- 238 с.
6. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э Буров. — Москва, 2010. – 274 с.
7. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. – 328 с.
8. Миронова, Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детскомолодежных групп. — Кострома, 2014. – 197 с.
9. Тимонин, А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / Тимонин, А. И; под ред. Н. Ф. Басова — 3-е изд. — Москва, 2013. – 245 с.
10. Хомич, М. М. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / М. М. Хомич, Ю. В. Эммануэль, Н. П Ванчакова ; под ред. С. В. Матвеева. — Санкт Петербург. -2010.- 210 с.

Интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru). (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru). (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru). (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

<b>Результаты</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля</b>
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Подготовка сообщений Подготовка презентаций Подготовка рефератов Составление тестовых заданий Составление комплексов упражнений Выполнение комплексов упражнений Выполнение контрольных упражнений
<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Выполнению ВФСК ГТО Совершенствование техники упражнений Занятия дополнительными видами спорта* Участие в соревнованиях по различным видам спорта*

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
2	Тема 2. Атлетическая гимнастика	20	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
3	Тема 3. Спортивные игры. Баскетбол	2	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
4	Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	12	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные
5	Тема 5. Дифференцированный зачет	4	Активный метод Интерактивный метод	Регулятивные, личностные, познавательные, коммуникативные

## Приложение 2

### Оценка уровня физических способностей обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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 и ниже
			17	4,3 и выше	5,0-4,7	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3*10 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 и ниже
			17	7,2 и выше	7,9-7,5	8,1 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240 и выше	205-220	190 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине из вися, кол-во раз (ю), из вися лежа, кол-во раз (д)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12 и выше	9-10	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже

### Приложение 3

#### Оценка уровня физической подготовленности

##### юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

#### Оценка уровня физической подготовленности

##### девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Приложение 4

### Зачётные требования по профессионально-прикладной физической подготовке

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег 3000 м; бег 2000 м.	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3.	Прыжок в длину с места (см)	240	220	190	210	170	160
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	6,5	7,5	9,5	5,0	6,5	10,5
5.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

### Оценка уровня физических способностей студентов в соответствии с видами испытаний и нормами ВФСК ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19



## Приложение 5

### Таблица оценивания уровня физической подготовленности для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах		
	высокий	средний	низкий
<b>Юноши</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	17	18	22
2. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	30	19	10
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	60	50	40
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<b>Девушки</b>			
1. Ходьба и бег по К.Куперу 2400 м (мин. с)	18,0	20,0	24,0
2. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	8	5	4
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 2 мин)	40	30	20
5. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

*\* - студенты специальной медицинской группы выполняют теоретические разделы программы и контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья и по которым отсутствуют противопоказания. В период обострения заболевания контрольные упражнения заменяются выполнением реферата, презентации или тестового задания по разделу (теме) программы недоступному для практического выполнения упражнений (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).*

### **Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы**

#### **Знать:**

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- основные принципы, методы и факторы регуляции индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями

#### **Уметь:**

- определить уровень собственного здоровья по тестам;
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь выполнять упражнения:**

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек- руки на опоре

- высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши - 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера - 12-минутное передвижение;
- плавание -50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени)

***Овладеть:***

- элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

***Повышать:***

- аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Подпись разработчика</b>