

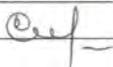
**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**Рабочая
программа учебной дисциплины**

Физическая культура

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
Протокол № 1 от 30.08 2019
Председатель 
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:
зам. директора по УР
Кошман А.В. 

Рассмотрено:
на заседании ПЦК
Протокол №__ от _____ 2020
Председатель _____
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:
зам. директора по УР
Кошман А.В. _____

Рассмотрено:
на заседании ПЦК
Протокол №__ от _____ 2021
Председатель _____
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:
зам. директора по УР
Кошман А.В. _____

Рассмотрено:
на заседании ПЦК
Протокол №__ от _____ 2022
Председатель _____
Тютюнникова Г.В.

Согласовано:
зам. директора по УР
Кошман А.В. _____

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Валуйский индустриальный техникум» г. Валуйки Белгородской области.

Разработчик: Стороженко Александр Александрович – руководитель физической культуры, Врнавская Анна Николаевна - преподаватель физической культуры ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум» г.Валуйки Белгородской области.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного стандарта (далее-ФГОС).

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

знать:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека;

Основы здорового образа жизни.

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в

профессиональной деятельности.

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- объём образовательной подготовки 166 часов, в том числе:
- работа с преподавателем 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной подготовки (всего)	<i>166</i>
Работа с преподавателем (всего)	<i>166</i>
в том числе:	
лекционные занятия	-
практические занятия	<i>166</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект).	Количество часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность		166		
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16		
	1 -2	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Общие развивающие и специальные физические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.	2	2
	3-4	Бег с преодолением препятствий. Бег с низкого старта на 60 м (на время).	2	2
	5-6	Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м. Прыжковые упражнения в длину с места.	2	2
	7-8	Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м. Переменный бег на отрезках 200-300 м.	2	2
	9-10	Повторный бег на отрезках 300-500 м. Прыжок в длину с места. Бег 2000 м.	2	2
	11-12	Бег с преодолением барьеров на отрезках 1000-2000 м. Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза(в парах, тройках на выигрыш у партнера).	2	2
	13-14	Бег на дистанции 2000-3000 м (к), метание гранаты(700гр.)	2	2
	15-16	Преодоление полосы препятствий. Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью.	2	2
	Тема 1.2. Спортивная игра Баскетбол	Содержание учебного материала	22	
17-18		Техника безопасности на занятиях по баскетбол. Бег по заданиям. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	2	2

19-20	Совершенствование сочетание приемов ранее изученных. Учебная игра.	2	2
21-22	Обучению штрафному броску: двумя руками от головы; одной рукой от плеча. Технические действия в нападении. Учебная игра.	2	1
23-24	Обучение передаче мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	2
25-26	Закрепление приема передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	2
27-28	ЗАЧЕТ (3 семестр)	2	2
29-30	Техника игры в нападении: остановки, повороты, обманные движения. Учебная игра.	2	2
31-32	Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях; бросок мяча после ведения и передач. Учебная игра.	2	2
33-34	Обучение игре в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Учебная игра.	2	2
35-36	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	2
37-38	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	2
39-40	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	2	2
41-42	Броски в корзину со средней и дальней дистанции одной и двумя руками от головы. Учебная игра	2	2
43-44	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча. Учебная игра.	2	2
45-46	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	2	2

Тема 1.3. Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол».	Содержание учебного материала		56	
	47-48	Кроссовая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Бег на дистанции с заданной скоростью.		2
49-50	Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза(в парах, тройках на выигрыш у партнера). Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Учебная игра.		2	2
51-52	Прыжковые упражнения в длину с места. Футбол: отбор мяча у соперника в парах. Двусторонняя игра. Условие: мяч, забитый головой, засчитывается за три мяча.		2	2
53-54	Прыжок в длину с места. Тренировка в беге со старта группой. Футбол. Учебная игра.		2	2
55-56	Бег на 1000 м. Футбол: стойка и передвижения вратаря. Подбрасывание мяча над собой, ловля мяча.		2	2
57-58	Кроссовый бег. Отработка ударов по мячу (серединой подъема, внешней частью подъема ноги, с лёта).		2	1
59-60	Бег по дистанции с заданной скоростью. Игра «Борьба за мяч».		2	2
61-62	Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью. Футбол: эстафеты с ведением мяча.		2	2
63-64	Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника. Учебная игра.		2	2
65-66	Метание гранаты с места и с полного разбега. Футбол: Отбор мяча у соперника. Выполнение упражнения в парах.		2	2
67-68	Метание гранаты с полного разбега. Кроссовый бег. Учебная игра футбол.		2	2
69-70	ЗАЧЕТ (4 семестр)		2	2
71-72	Метание гранаты на дальность с разбега. Футбол: закрепления умения отбора мяча у соперника.		2	2
73-74	Эстафетный бег с этапами по кругу до 200 м. Учебная игра футбол.		2	1
75-76	Кроссовый бег в среднем темпе. Футбол. Двусторонняя игра.		2	2
77-78	Бег с изменением скорости.		2	2
79-80	Кроссовый бег 25 мин. Игра по выбору учащихся.		2	2
81-82	Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.		2	2

	83-84	Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с ударом по мячу головой в прыжке.	2	2
	85-86	Кроссовая подготовка Футбол. Выполнение удара по мячу головой в прыжке и с разбега.	2	2
	87-88	Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол.	2	2
	89-90	Бег с изменением скорости. Эстафетный бег. Спортивная игра по выбору учащихся.	2	2
	91-92	Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью. Футбол: эстафеты с ведением мяча.	2	2
	93-94	ЗАЧЕТ (5 семестр)	2	2
Тема 1.4. Спортивная игра «Волейбол»	Содержание учебного материала		24	
	95-96	Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость. Учебная игра.	2	2
	97-98	Атакующие действия: тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания; удары в прыжке; броски теннисного мяча через сетку; броски набивного мяча). Учебная игра.	2	2
	99-100	Атакующие действия: удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти влево, вправо). Учебная игра.	2	2
	101-102	Обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы). Учебная игра.	2	2
	103-104	Приём и передача мяча: приём мяча после набрасывания партнёра; приём мяча после ударов партнёра. Учебная игра.	2	2
	105-106	Приём передачи мяча в падении; приём с подачи; приём после атакующего удара; приём на точность в зону; приём одной рукой. Учебная игра.	2	2
	107-108	Атакующие действия: сильный атакующий удар; удары слабой рукой; нападающий удар с передачи за головой. Учебная игра.	2	1
	109-110	Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху; приём снизу над собой – передача сверху. Учебная игра.	2	2

	111-112	Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90 градусов - передача назад сверху. Учебная игра.	2	2
	113-114	Тактические действия в нападении «Волна», «Крест». Учебная игра.	2	2
	115-116	Нападение со второй линии. Учебная игра.	2	2
	117-118	ЗАЧЕТ (6 семестр)	2	2
	Содержание учебного материала			32
Тема 1.5. Легкая атлетика	119-120	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона.	2	2
	121-122	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, ихоборудование и подготовка.	2	2
	123-124	Равномерный бег 1000-1200м. Встречная эстафета. Совершенствование передачиэстафетной палочки.	2	2
	125-126	Прыжок в длину с разбега –совершенствование. Игра в футбол.	2	2
	127-128	Бег средним темпом. Специальные упражнения. Повторный бег2x60 м.	2	2
	129-130	Метание мяча, гранаты. Подвижная игра.	2	2
	131-132	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке,отжимание, упражнения на пресс).	2	2
	133-134	Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10x10 м., прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс.	2	2
		135-136	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.Повторение и закрепление ранее изученных строевых приёмов.	2
Тема 1.6. Гимнастика	137-138	Акробатические упражнения. Группировка: сидя, лёжа, в приседе. Перекаты: в группировке – из упора присев назад и обратно, назад в стойку на лопатках, перекат вперёд из стойки на коленях.	2	2
	139-140	Акробатические упражнения.Кувырки: вперёд – из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага, длинный кувырок	2	2

	вперёд, несколько кувырков подряд; кувырок назад, кувырок через плечо, через спину.		
141-142	Акробатические упражнения. . Стойки: на лопатках, на голове, на руках. Равновесия: на одной ноге вытянув ногу вперёд, назад, в бок. Мост: из положения, лёжа, из положения стоя.	2	2
143-144	Сгибание рук, в упоре лёжа, упражнения на пресс. Совершенствование связки акробатических упражнений.	2	2
145-146	Круговая тренировка. Удержание ног в положение «угол». Совершенствование связки акробатических упражнений.	2	2
147-148	На оценку: строевые упражнения на месте и в движении. Подвижная игра по выбору учащихся.	2	2
149-150	ЗАЧЕТ (7 семестр)	2	
	Содержание учебного материала	18	
151-152	Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	2
153-154	Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. Спортивная игра по выбору учащихся.	2	2
155-156	Совершенствование скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Заминочный бег 2-3 минуты.	2	2
157-158	Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м.	2	2
159-160	Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м. Переменный бег на отрезках 200-300 м.	2	2
161-162	Повторный бег на отрезках 300-500 м.	2	2
163-164	Бег с преодолением барьеров на отрезках 1000-2000 м.	2	2
165-166	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ (8 семестр)	2	2

**Тема 1.7.
Легкая
атлетика**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), гири, шахматы, лыжи, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони, скакалки, палки и др.);

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др. Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования сполучением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом, мини-футболом.

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2014.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещения, 2016г.
4. Родниченко В.С. твой олимпийский учебник. «советский спорт», 2015г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2015.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2015.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2016.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2015.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2015 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goupr32441.nagod.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

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). Завершением обучения дисциплины - **Дифференцированный зачет.**

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Освоение умений	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
Освоение знаний	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>

Приложение 1

**Оценка уровня физической подготовленности юношей
основной и подготовительной группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Челночный бег 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 2.

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основной и подготовительной группы**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин,с)	11,00	12,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный бег 3-10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднятие 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)