



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО ОмГМУ
Минздрава России
М.А. Ливзан
«22» _____ 2020 г.



СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

ПОЛОЖЕНИЕ

**ПОРЯДОК РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФГБОУ ВО ОмГМУ
МИНЗДРАВА РОССИИ**

Контролируемая копия № _____

Омск 2020



ПРЕДИСЛОВИЕ

1. РАЗРАБОТАНО: начальником отдела по воспитательной работе Трофимович Н. А., руководителем физического воспитания Стрельниковой Л.А.

2. РАЗРАБОТАНО: в соответствии с требованиями ГОСТ Р ИСО 9001-2015 п.7.5.1.

3. СОГЛАСОВАНО: советом обучающихся колледжа ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России – протокол № 6 от 27.02.2020, советом родителей несовершеннолетних обучающихся ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России – протокол № 2 от 28.04.2020, выборным органом первичной профсоюзной организации – протокол № 4 от 29.04.2020.

4. ВВЕДЕНО в действие с 01.07.2020 г. впервые.

5. ПРИНЯТО решением ученого совета от 25.06.2020 г., протокол № 8.

Настоящее положение не может быть полностью или частично воспроизведено, тиражировано и распространено в качестве официального без разрешения ОмГМУ



СОДЕРЖАНИЕ

1	Область применения	4
2	Нормативные ссылки	4
3	Цели и задачи физического воспитания в Колледже	5
4	Организация учебного процесса по физической культуре	6
5	Особенности проведения занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальной медицинской группы	10
6	Особенности проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья	12
7	Организация и проведение спортивных секций	13
	Приложение А Таблицы тестовых заданий	14
	Приложение Б Примерный комплекс упражнений	21
	Лист регистрации изменений	22
	Лист согласования	23
	Лист ознакомления	24



1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1 Настоящее Положение определяет порядок проведения и объем подготовки по физической культуре по основным образовательным программам, реализуемым в колледже ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России (далее - Колледж) при очной и очно-заочной формах обучения, при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ).

1.2 Требования Положения обязательны для всех подразделений колледжа ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России.

1.3 Положение входит в состав документации, обеспечивающей функционирование СМК ОмГМУ.

2 НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

2.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным законом от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014г. № 514 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело»;

– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014г. № 502 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело»;



– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014г. № 501 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация»;

– Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014г. № 970 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика»;

– Постановлением Правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-Р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г.»;

– Постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– Приказом Минобрнауки РФ от 14.06.2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

– Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";

– Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

– Письмом Минобрнауки РФ от 18.03.2014г. №06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с



ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса»;

- Иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации;
- Уставом ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России.

3 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОЛЛЕДЖЕ

3.1 Целью физического воспитания студентов Колледжа является формирование физической культуры личности, способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной и социальной деятельности.

3.2 Достижение цели физического воспитания предусматривает решение следующих задач:

- создание у студентов целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в социальном и профессиональном развитии специалиста;

- приобретение теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, необходимых для личностного и профессионального развития.

4 ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4.1 Учебный процесс по физической культуре является обязательным в течение установленного периода обучения в Колледже и осуществляется в



соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования в следующих основных формах:

- учебные занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня (физкультпаузы);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- занятия в спортивных секциях, спортивном клубе;
- массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия.

4.2 Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами и рабочими программами. Учебные занятия на очной и очно-заочной форме обучения проводятся в виде теоретических, практических и учебно-тренировочных занятий.

4.3 Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура» реализуется в соответствии с рабочими программами.

4.4 В ходе занятий по физической культуре в Колледже используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

4.5 В зависимости от состояния здоровья обучающиеся распределяются в следующие группы:

- медицинские (основную, подготовительную, специальную (далее - СМГ));
- освобожденные от занятий физической культурой.

Занятия в этих группах отличаются объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

4.6 Распределение студентов по основной, подготовительной и специальной медицинским группам осуществляется на основании сведений из



медицинских справок ф.086/у, утвержденных Приказом Минздрава России от 15.12.2014 № 834н, данных медицинского осмотра и справок о допуске к занятиям физической культурой и спортом, сдаче нормативов ГТО в соответствии с Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н.

4.7 Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование (не предоставившие медицинские справки), к учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

4.8 К основной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

4.9 Физическое воспитание обучающихся в основной учебной группе решает задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья обучающегося на основе увеличения арсенала двигательных способностей;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой.

4.10 К подготовительной учебной группе относятся обучающиеся, имеющие средний уровень физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также тех, у которых уровень физического развития выше среднего и высокий, но имеющие отклонения в состоянии здоровья.

4.11 Учебный процесс в подготовительной медицинской группе направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;



- повышение уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях;
- приобретение обучающимися дополнительных необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

4.12 К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной медицинской группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- усвоение обучающимися знаний для использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, контроля физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

4.13 Обучающиеся, предоставившие справку медицинского учреждения об освобождении от занятий по физической культуре, от физических нагрузок освобождаются, но продолжают изучение дисциплины по теоретическим разделам, отчитываются по каждой зачетной теме, проявляют себя в судействе, получают соответствующие оценки.

4.14 Форма промежуточной аттестации студентов проходит в виде



зачета/дифференцированного зачета в соответствии П-СМК-03.92.

4.15 Сроки выполнения контрольных упражнений и нормативов по дисциплине «Физическая культура» проводятся согласно рабочим программам по дисциплине. Выполняются контрольные упражнения по разделам программы: легкая атлетика, общая физическая подготовка, баскетбол, волейбол, гандбол, лыжная подготовка (см. Приложение А).

5 ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

5.1 Занятия в специальной медицинской группе должны быть разносторонними, включающие общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, игры на воздухе и др. При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем – упражнения в ходьбе, беге (в сочетании ходьбы с бегом), лыжные прогулки, и др. При нарушениях осанки включаются упражнения на укрепление мышц живота и туловища (то есть создание мышечного корсета). Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя. При травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата рекомендуется: плавание, занятия на тренажерах, упражнения с гимнастической палкой, мячами, у гимнастической стенки, и др. В зависимости от функционального состояния, тренированности и течения заболевания нагрузки вначале должны быть малой интенсивности, затем — средней.

5.2 Преподаватель физической культуры должен соблюдать указания врача, поставившего диагноз и рекомендуемые средства физической культуры, дозировку, частоту и продолжительность занятий, а также учитывать противопоказания к применению тех или иных средств физической культуры и закаливающих процедур. Обязанность преподавателя — постоянно вести



контроль (пульс, частота дыхания, внешние признаки утомления, самочувствие, цвет кожных покровов, потливость и др.) переносимости нагрузок обучающимися.

5.3 Итоговая оценка по физической культуре обучающемуся специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья должен быть сделан на стойкий уровень их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены обучающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры. При выставлении итоговой оценки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций преподавателя физической культуры.



6 ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

6.1 Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» обучающимися – инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В зависимости от степени ограниченности возможностей обучающегося в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия в спортивном зале или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения;
- создание реферативных работ по разработанной для каждого обучающегося по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- проведение исследовательской или проектной работы по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

6.2 При наличии контингента с ОВЗ Колледж обеспечивает проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям доступности, надежности, прочности, удобства.

6.3 Условия предоставляются обучающимся с ОВЗ на основании личного заявления обучающегося, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.



7 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ

7.1 Цель занятий в спортивных секциях - создание условий для:

- саморазвития личности;
- углубления знаний и совершенствование умений в области физической культуры;
- укрепления физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры;
- обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий, взаимодействия учебного процесса и внеаудиторных занятий физического развития для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями и спортом.

7.2 Занятия в спортивных секциях по физической культуре являются дополнением к обязательной дисциплине «Физическая культура» для студентов 1-4 курсов. При формировании перечня спортивных секций необходимо исходить из потребностей студентов в физическом совершенствовании и углублении знаний в области физической культуры и спорта. Перечень видов спорта, по которым будут проводиться занятия, утверждается распоряжением директора колледжа на учебный год.

7.3 В секции по видам спорта записываются студенты Колледжа по их желанию и с учётом их начальной физической подготовленности. Группа спортивной секции может быть сформирована из студентов различных курсов и специальностей, но не менее 15 человек.

7.4 Спортивные секции проводятся строго во внеучебное время по утвержденному расписанию. Спортивные секции должны быть обеспечены учебно-методическими материалами и материально-техническим оснащением. Занятия в спортивных секциях учитываются в отдельных журналах.

**ПРИЛОЖЕНИЕ А****Таблицы тестовых заданий**

Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
основной медгруппы по легкой атлетике – девушки

(на базе основного общего с получением среднего общего образования)

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег на 100м (сек)	16,0	17,2	17,6	18,4
Бег на 2км (мин,сек)	09,00	10,00	11,00	12,00
Плавание 25м (мин,сек)	1,00	1,10	1,20	1,30
Прыжок в длину с места (см)	175	155	150	145
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	19	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	14	11	8	6
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+ 16	+ 9	+ 7	+ 5
Челночный бег	7,9	8,7	8,9	9,2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз) за 1 минуту	36	30	26	24
Бег на лыжах 3км (мин,сек)	17,0	19,0	20,0	21,0
Кросс 3км (бег по пересечённой местности) (мин,сек)	16,30	18,00	19,00	20,00



Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
подготовительной мед. группы по легкой атлетике – девушки
(на базе основного общего с получением среднего общего образования)

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег на 100м (сек)	17,2	17,6	18,0	20,0
Бег на 2км (мин,сек)	10,00	11,10	12,00	13,00
Плавание 25м (мин.сек)	1,10	1,20	1,30	1,40
Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	135
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	17	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	11	8	6	4
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+ 14	+ 7	+ 5	+ 3
Челночный бег	8,7	8,9	9,2	10,3
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз) за 1 минуту	32	28	24	22
Бег на лыжах 3км (мин,сек)	19,0	20,0	21,0	22,0
Кросс 3км (бег по пересечённой местности) (мин,сек)	18,00	19,00	20,00	21,00



Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
основной мед. группы по легкой атлетике - юноши
(на базе основного общего с получением среднего общего образования)

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег на 100м (сек)	14,0	14,5	15,0	15,3
Бег на 3км (мин,сек)	12,00	13,00	14,00	15,00
Плавание 25м (мин,сек)	00,50	1,00	1,10	1,20
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	180
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	24
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+ 13	+ 8	+ 6	+ 4
Челночный бег	6,9	7,6	7,9	8,2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз) за 1 минуту	40	30	26	24
Бег на лыжах 5км (мин,сек)	24,00	26,10	27,30	28,30
Кросс 5км (бег по пересечённой местности) (мин,сек)	23,30	25,30	26,30	27,30



Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
подготовительной мед. группы по легкой атлетике – юноши
(на базе основного общего с получением среднего общего образования)

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег на 100м (сек)	14,5	15,0	15,5	16,0
Бег на 3км (мин,сек)	13,00	14,00	15,00	16,00
Плавание 25м (мин.сек)	1,00	1,10	1,20	1,30
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	38	27	23	20
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+ 10	+ 5	+ 3	0
Челночный бег	7,6	7,9	8,2	8,9
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз) за 1 минуту	38	28	24	22
Бег на лыжах 5км (мин, сек)	26,10	27,30	28,30	29,30
Кросс 5км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	25,30	26,30	27,30	28,30



Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
основной мед. группы по легкой атлетике (девушки), 1 курс

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 100м (сек)	16,3	17,6	18,0	18,6
Бег на 2км (мин,сек)	9,50	11,20	11,50	12,30
Бег 500м (мин.сек)	1,55	2,10	2,20	2,30
Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	155
Плавание 25м (мин.сек)	00,50	1,00	1,10	1,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз) за 1 минуту	36	30	26	24
Бег на лыжах 3км (мин, сек)	18,00	19,30	22,00	24,00
Подскоки со скакалкой (кол-во раз)	130	120	110	100



Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
подготовительной мед. группы по легкой атлетике (девушки), 1 курс

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 100м (сек)	17,6	18,0	18,6	20,0
Бег на 2км (мин,сек)	11,20	11,50	12,30	12,50
Бег 500м (мин.сек)	2,10	2,20	2,30	2,40
Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	145
Плавание 25м (мин.сек)	1,00	1,10	1,20	1,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	8	6	4
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз) за 1 минуту	30	26	24	20
Бег на лыжах 3км (мин,сек)	19,30	22,00	24,00	26,00
Подскоки со скакалкой (кол-во раз)	120	110	100	90



Тесты для оценки уровня физической подготовленности обучающихся
основной мед. группы по легкой атлетике (юноши), 1 курс

Виды испытаний	«5»	«4»	«3»	«2»
Бег 100м (сек)	13,8	14,3	14,6	15,0
Бег на 3км (мин,сек)	14,00	14,30	15,00	15,50
Бег 1000м (мин.сек)	3,35	3,45	4,00	4,30
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	190
Плавание 25м (мин.сек)	00,40	00,50	1,00	1,10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	40	30	20	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	4
Бег на лыжах 5км (мин,сек)	26,30	27,30	29,30	30,30
Подскоки со скакалкой (кол-во раз)	130	120	110	100



ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Примерный комплекс упражнений с целью улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления плечевого пояса и рук (физкультпауза)

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение. Упражнения выполняйте сидя или стоя при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 5-8. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 5-8. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 5-8. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. - о.с. На счет 1 - поднять плечи, на счет 2 - опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 сек. - расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
5. И.п. - руки согнуты перед грудью. На счет 1-2 два пружинящих рывка назад согнутыми руками, на счет 3-4 - два пружинящих рывка назад прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
6. И.п. - стойка ноги врозь. На счет 1-4 - четыре последовательных круга руками назад, на счет 5-8 - то же руками вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**


Информация о внесенных изменениях				
№ изменения	№ и дата распоряжения	Дата внесения изменения	Дата введения изменения в действие	Подпись лица, внесшего изменения
1				
2				
3				
4				
5				

Информация о проведении актуализации		
Дата ежегодной актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика



ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Проректор по учебной работе,
представитель руководства
Е.Б. Павлинова
« 24 » июня 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа ОмГМУ

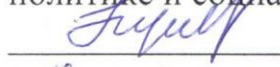

М.М. Кардаева
« 22 » июня 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник юридического отдела


О.В. Глевская
« 18 » июня 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по молодежной
политике и социальному развитию
Л.В. Кумпан
« 19 » июня 20 20 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника управления
организации и контроля качества
образования
С.В. Плоткина
« 18 » июня 20 20 г.

