



Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа

ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

Рабочая программа учебной дисциплины

050144 Дошкольное образование

О.00 Общеобразовательный цикл

ОДБ.08 Физическая культура

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

Е.Ю. Захарова Е.Ю. Захарова
«30» августа 2013г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Версия 1.0

Дата введения: 01.09.2013 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель П(Ц)К

Е.С. Рожина Е.С. Рожина
«30» августа 2013г.

Муравленко, 2013

	Должность	Фамилия / Подпись	Дата
Разработал	преподаватель	Рожина Е.С. <i>Е.С. Рожина</i>	30.08.2013
Провел экспертизу	старший методист	Иванова Т.Н. <i>Т.Н. Иванова</i>	30.08.2013
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 30.08.2013, 14:34		Стр. 1 из 20



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

050144 Дошкольное образование

ОДБ.08 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
3 СОДЕРЖАНИЕ	6
4 ЛИТЕРАТУРА	19
5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	20

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента. Физическая культура - обязательный раздел гуманитарной части образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Рабочая учебная программа по дисциплине Физическая культура разработана на основании требований Государственного образовательного стандарта специальности и примерной учебной программы по дисциплине Физическая культура, одобренной Федеральным институтом развития образования в 2008 году.

Рабочая учебная программа по дисциплине Физическая культура предназначена для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности **050144 Дошкольное образование**, укрупнённой группы 050000 Образование и педагогические науки.

Предмет Физическая культура является общеобразовательным и имеет межпредметные связи с биологией, математикой, физикой и ОБЖ.

Целью программы является формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

Задачами программы являются:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Студент должен:

иметь представление:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– о значении двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда;

знать:

– основы физической культуры и здорового образа жизни;

– о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных и профессиональных целей;

уметь:

– использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре;

– использовать методы профилактики профессиональных заболеваний;

– самостоятельно анализировать состояние здоровья.

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максим. учебная нагрузка студен- тов, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения				Самостоят. работа студентов, час
			всего	теоретическое обучение	лабораторных	практических	
	Раздел 1 Теоретический	12	8	8	-		4
	Раздел 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	-	-	10	5
	Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	-	-	10	5
	Раздел 2 Гимнастика	15	10	-	-	10	5
	Тема 2.1 Гимнастика	15	10	-	-	10	5
	Раздел 3 Спортивные игры	68	45			45	23
	Тема 3.1 Баскетбол	24	16	-	-	16	8
	Тема 3.2 Футбол	17	11	-	-	11	6
	Тема 3.3 Волейбол	27	18	-	-	18	9
	Раздел 4 Плавание	12	8	-	-	8	4
	Тема 4.1 Плавание	12	8	-	-	8	4
	Раздел 5 Лыжная подготовка	21	14	-	-	14	7
	Тема 5.1 Лыжная подготовка	21	14	-	-	14	7
	Раздел 6 Атлетическая гимнастика	18	12	-	-	12	6
	Тема 6.1 Атлетическая гимнастика	18	12	-	-	12	6
	Раздел 7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	-	-	10	5
	Тема 7.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	-	-	10	5
	ВСЕГО:	176	117	8	-	109	59

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Теоретический

Студент должен:

знать:

- основы здорового образа жизни;
- влияние экологических факторов на здоровье человека;
- правила и назначение спортивных соревнований;
- правила ведения дневника самоконтроля;

уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- подбирать физические упражнения по их функциональной направленности;
- составлять комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики.

Здоровье человека. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние факторов внешней среды на здоровье человека (экология, вред и профилактика курения, алкоголизма, наркомания).

Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Раздел 2 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Студент должен:

знать:

- основы здорового образа жизни;
- влияние экологических факторов на здоровье человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;

уметь:

- осуществлять длительный бег, кросс, бег с препятствиями;
- пробежать короткие дистанции: 30 м., 100 м.;
- выполнять: упражнения на координацию, варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа старта;
- осуществлять спринтерский бег;
- выполнять высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование;
- выполнять эстафетный бег и передавать эстафетную палочку;
- бегать в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 мин.;
- выполнять в соответствии с техникой прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега одним из спортивных способов: перешагивание, перекидной;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой;
- осуществлять в соответствии с техникой метание мяча, на дальность, метание гранаты на дальность с разбега весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
- выполнять контрольные нормативы по лёгкой атлетике.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.

Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.

Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту - перешагивание.

Прыжки в высоту – перекидной.

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Региональный компонент: Преодоление дистанции до 5 км, с целью развития выносливости, повышения работоспособности.

Самостоятельная работа. Медленный бег, прыжки, отработка техники метания

Раздел 3 Гимнастика

Тема 3.1 Гимнастика

Студент должен:

знать:

- как использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- как осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
- периоды сенситивности в развитии профилирующих двигательных качеств
- правила самостоятельной тренировки;
- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена;
- основные приёмы самоконтроля;
- как организовать самоконтроль;
- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности;
- методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению;
- составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся;

уметь:

- выполнять строевые упражнения, повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному поворотом налево в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;
- выполнять ОРУ без предметов и с предметами, комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении;
- выполнять упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;
- выполнять висы и упоры, подьёмы в упор;
- демонстрировать технику опорных прыжков;
- последовательно выполнять комбинации на снарядах;
- выполнять акробатические упражнения, кувырки вперёд и назад, длинный кувырок через препятствие, стойку на голове и на руках с помощью и без неё (девушкам: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, «полушагат», «мост», выполнять комбинации из ранее изученных элементов;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять простейшие приёмы самостоятельного массажа и релаксации;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки.

ОРУ, в паре с партнёром, с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем.

Упражнения для коррекции нарушений осанки, на внимание, висы и упоры.

Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений производственной гимнастики. Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики.

Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.

Самостоятельная работа. Сгибание рук из виса лёжа на низкой перекладине, разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, сгибание туловища из положения лежа на спине.

Раздел 4 Спортивные игры

Тема 4.1 Баскетбол

Студент должен:

знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- правила игры, назначение спортивных соревнований;
- правила судейства двухсторонней игры;
- методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

уметь:

- выполнять в соответствии с техникой передвижения, остановки, повороты, стойки, комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- осуществлять ловлю и передачу мяча, варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);
- осуществлять технику ведения мяча, варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника,
- осуществлять в соответствии с техникой защитные действия, действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);
- броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
- приёмы, применяемые против броска, накрывание;
- играть в соответствии с тактикой игры, применять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
- владеть игрой и комплексным развитием психомоторных способностей, играть по упрощённым правилам баскетбола.

Ловля и передача мяча, ведение, вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), правила игры.

Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), тактика нападения.

Приём техники защиты - перехват, тактика защиты. Техника безопасности игры

Приёмы, применяемые против броска, накрывание,

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Самостоятельная работа. Ведение мяча, броски в кольцо, передачи.

Тема 4.2 Футбол

Студент должен:

знать:

- технику безопасности на занятиях по футболу;
- правила игры, назначение спортивных соревнований;
- правила судейства двухсторонней игры;

уметь:

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги;
- удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
- обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения;
- игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, остановка мяча ногой, грудью.

Удары головой на месте и в прыжке, отбор мяча, обманные движения, тактика защиты.

Техника игры вратаря, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Самостоятельная работа. Передачи мяча, прием обработка мяча, удары по мячу, игра.

Тема 4.3 Волейбол

Студент должен:

знать:

- основные правила по технике безопасности на занятиях по волейболу;
- самоконтроль, его основные методы, упражнения — тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального со-

стояния организма, физической подготовленности;

- контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств;
- правила игры;
- правила судейства двухсторонней игры;

уметь:

- осуществлять в соответствии с техникой передвижения, остановки, повороты и стойки, комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- осуществлять в соответствии с техникой приёмы и передачи мяча, варианты приёмов и передач мяча;
- осуществлять в соответствии с техникой подачи мяча, варианты подач мяча (верхняя прямая);
- осуществлять в соответствии с техникой нападающий удар, варианты нападающего удара через сетку;
- осуществлять в соответствии с техникой защитные действия, варианты блокирования нападающих ударов (одиночный и двойной), страховку;
- приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
- приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе;
- играть в соответствии с тактикой игры, применять индивидуальные, групповые и командные тактические действия впадении и защите;
- свободно владеть игрой, играть по упрощённым правилам волейбола;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача.

Нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, тактика нападения.

Приём мяча одной рукой с последующим падением перекатом в сторону, на бедро и спину.

Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.

Блокирование, подача, тактика защиты. Правила игры.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Техника безопасности игры.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Самостоятельная работа. Верхняя, нижняя передачи мяча, приемы мяча, подачи.

Раздел 5 Плавание

Тема 5.1 Плавание

Студент должен:

знать:

- технику безопасности на занятиях по плаванию;
- методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации;
- правила соревнований по плаванию;
- технику кроля на груди, брасса;
- технику старта;
- самоконтроль при занятиях плаванием;

уметь:

- применять технику кроля и брасса;
- выполнять повороты;
- проплывать дистанции в умеренном и попеременном темпе до 600 метров, проплывать отрезки 25–100 м;
- выполнять повороты, ныряние ногами и головой;
- выполнять упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации;
- выполнять контрольные нормативы по плаванию.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.

Плавание в полной координации. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.

Плавание в умеренном и попеременном темпе 400 м и до 600 м. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне.

Плавание на спине. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.

Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему.

Региональный компонент: Умение преодолевать водные преграды длиной до 300 метров.

Самостоятельная работа. Плавание свободным стилем до 1000 метров.

Раздел 6 Лыжная подготовка

Тема 6.1 Лыжная подготовка

Студент должен:

знать:

- технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке;
- правила соревнований, подбора лыж и лыжных палок;
- технику попеременных и одновременных ходов;
- оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду;
- технику подъёмов, торможения, прохождения бугров и впадин;
- приёмы первой помощи при травмах и обморожениях;

уметь:

- применять технику попеременных ходов, технику подъёма «ёлочкой», «полуёлочкой»;
- тормозить «плугом» и «полуплугом»;
- проходить бугры и впадины;
- проходить дистанции на выносливость (3-6 км.);
- выполнять переход с одновременных лыжных ходов на попеременные, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
- применять элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;
- выполнять контрольные нормативы по лыжам.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Преодоление подъёмов и препятствий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Правила соревнований.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Первая помощь при травмах и обморожениях.

Увеличение резервных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, повышение защитных функции организма. Совершенствование силовой выносливости, координации движений.

Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели.

Региональный компонент: Преодоление на лыжах снежных заносов и дистанции до 5 км. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Самостоятельная работа. Передвижения на лыжах (до 3-х км.)

Раздел 7 Атлетическая гимнастика

Тема 7.1 Атлетическая гимнастика

Студент должен:

знать:

- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

уметь:

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общепфизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.

Техника безопасности занятий.

Коррекция фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.

Самостоятельная работа. Выполнение комплексов атлетической гимнастики в тренажерном зале.

Раздел 8 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Тема 8.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка

Студент должен:

знать:

- правила и назначение спортивных соревнований;
- правила ведения дневника самоконтроля;

уметь:

- выполнять: упражнения на координацию, варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа старта;
- бегать в равномерном и переменном темпе в течение 20-25 мин.;
- выполнять в соответствии с техникой прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега одним из спортивных способов: перешагивание, перекидной;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой;
- пробегать короткие дистанции: 30 м., 100 м.

Прыжки в высоту «прогнувшись». Прыжки в высоту - перешагивание. Прыжки в высоту - «ножницы». Прыжки в высоту – перекидной.
Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

Бег 100 м, 30м; стартовый разгон, финиширование.

Региональный компонент: Преодоление дистанции до 5 км, с целью развития выносливости, повышения работоспособности.

Самостоятельная работа. Медленный бег, прыжки, работа на технику метания

Обязательные контрольные нормативы для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м., (сек.)	16	4.4 и выше	5.1–4.8	5.2 и ни- же	4.8 и выше	5.9–5.3	6.1 и ни- же
			17	4.3	5.0–4.7	5.2	4.8	5.9–5.3	6.1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м., (сек.)	16	7.3 и выше	8.0–7.7	8.2 и ни- же	8.4 и выше	9.3–8.7	9.7 и ни- же
			17	7.2	7.9–7.5	8.1	8.4	9.3–8.7	9.6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, (см.)	16	230 и вы- ше	195–210	180 и ниже	210 и вы- ше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, (м.)	16	1500 и выше	1300– 1400	1100и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
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	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.30	14.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	25.50	27.20	без учёта времени
3	Плавание 50 м (мин., сек.)	45.00	52.00	без учёта времени
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 2кг 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 3×10 м (сек.)	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 основной медицинской группы

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.00	13.00	без учёта времени
2	Бег на лыжах 3км (мин., сек.)	19.00	21.00	без учёта времени
3	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.00	1.20	без учёта времени
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 3×10 м (сек.)	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

4 ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

- 1 Бишаева, А.А. Учебник Физическая культура [Текст]/ А.А. Бишаева. – ОИЦ «Академия», 2012. – 205с.
- 2 Железняк, Ю.Д. Учебник Физическая культура [Текст] / Портнов Ю.М., Савин В.П. – ОИЦ «Академия», 2010. – 152с.
- 3 Попов, С.Н. Учебник Лечебная физическая культура [Текст] / Валева М.Н., Гарасева Т.С. – ОИЦ «Академия», 2009. – 178с.

Дополнительные источники:

- 1 Бирюкова, А.А. Спортивный массаж [Текст]: А.А. Бирюкова. – М.: Физкультура и спорт, 2006.– 156.
- 2 Бояркин, А. Д., Шут А.В. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в баскетбол [Текст]: А. Д. Бояркин, А.В. Шут – Муравленко, 2010. – 66.
- 3 Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]: А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2006. – 248.
- 4 Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе [Текст]: / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: ГЦОЛИФК, 2002. – 24.
- 5 Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время 1 – 11 классы [Текст]: Г. И. Погадаев, / Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2010.
- 6 Погадаев, Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1 – 11 классы [Текст]: Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2010.
- 7 Погадаев, Г. И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения [Текст]: И.Г. Погадаев. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2006.
- 8 Смирнов, О.А. Методические рекомендации по освоению и совершенствованию техники игры в волейбол [Текст]: О.А. Смирнов. Муравленко, 2009. – 50с.

Интернет-ресурсы:

- 1 Здоровый образ жизни. Бег. Комплекс упражнений. Физкультура и спорт. Лечебное питание. Здоровье позвоночника всё для вас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fisio.ru/fisiokids.html
- 2 Классика преподавания физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fizkulturavshkole.ru
- 3 Развитие физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkult-ura.ru
- 4 Физкультура для всех: для детей и взрослых гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fizkultura-vsem.ru



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

050144 Дошкольное образование

ОДБ.08 Физическая культура

5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введения изменения
	замененных	новых	аннулиро- ванных					