



Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа

ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

Рабочая программа учебной дисциплины

09.02.02 Компьютерные сети

О.00 Общеобразовательный цикл

ОДБ.08 Физическая культура

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

Е. Захарова - Е.Ю. Захарова
«29» августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Версия 1.0

Дата введения: 01.09.2014 г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПЦК

Е.С. Рожина - Е.С. Рожина
«29» августа 2014 г.

Муравленко, 2014

	Должность	Фамилия / Подпись	Дата
Разработал	преподаватель	Рожина Е.С. <i>Е.С. Рожина</i>	29.08.2014
	преподаватель	Атнабаева Н.В. <i>Н.В. Атнабаева</i>	29.08.2014
Провел экспертизу	методист	Каюмова Э.Р. <i>Э.Р. Каюмова</i>	29.08.2014
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 29.08.2014, 09:52		Стр. 1 из 20



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

09.02.02 Компьютерные сети

ОДБ.08 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	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 дисциплины Физическая культура предназначена для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников специальности 09.02.02 Компьютерные сети, укрупнённой группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Дисциплина Физическая культура является общеобразовательной и имеет межпредметные связи с биологией, математикой, физикой и ОБЖ.

Цель программы – 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;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности и спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой (профессиональной) деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

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.

Рабочая учебная программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Региональный компонент реализуется через темы «Плавание», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка», «Профессионально-прикладная подготовка».

На изучение программы рабочим учебным планом отводится 175 часов, из них 117 часов практических занятий. На самостоятельную работу приходится 58 часов.

Промежуточный и итоговый контроль знаний проводится в форме зачёта.

2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максим. учебная нагрузка студентов, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения				Самост. работа студентов, час
			всего	теоретическое обучение	лабораторных	практических	
	Раздел 1 Теоретический	12	8	8	–	–	4
	Раздел 2 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	–	–	10	5
	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	–	–	10	5
	Раздел 3 Гимнастика	15	10	–	–	10	5
	Тема 3.1 Гимнастика	15	10	–	–	10	5
	Раздел 4 Спортивные игры	68	45	–	–	45	23
	Тема 4.1 Баскетбол	24	16	–	–	16	8
	Тема 4.2 Футбол	17	11	–	–	11	6
	Тема 4.3 Волейбол	27	18	–	–	18	9
	Раздел 5 Плавание	12	8	–	–	8	4
	Тема 5.1 Плавание	12	8	–	–	8	4
	Раздел 6 Лыжная подготовка	20	14	–	–	14	6
	Тема 6.1 Лыжная подготовка	20	14	–	–	14	6
	Раздел 7 Атлетическая гимнастика	18	12	–	–	12	6
	Тема 7.1 Атлетическая гимнастика	18	12	–	–	12	6
	Раздел 8 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	–	–	10	5
	Тема 8.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	–	–	10	5
	ВСЕГО:	175	117	8	–	109	58

3 СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 Теоретический

Студент должен:

знать:

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

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 для профессионала. 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:

- 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;
- пробегать 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;
- осуществлять в соответствии с техникой метание мяча, на дальность, метание гранаты на дальность с разбега весом 500 гр. (девушки) и 700 гр. (юноши).

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».

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

Региональный компонент: В связи с условиями проживания умение преодолевать дистанцию до 5 км с целью развития выносливости, повышения работоспособности.

Самостоятельная работа: поиск информации на тему «Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность».

Длительный бег до 5 км или по времени 30 минут. 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 сензитивности в развитии профилирующих двигательных качеств;
- правила самостоятельной тренировки;
- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена;
- основные приёмы самоконтроля;

– методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности;

– методику активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению;

– методику проведения комплексов утренней 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 комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;

– выполнять висы и упоры, подъёмы 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);

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять простейшие приёмы самостоятельного массажа и релаксации;

– выполнять приёмы страховки и самостоятельной страховки;

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Совершенствование памяти, внимания, целеустремленности, мышления.

Самостоятельная работа. Сгибание рук в висе на перекладине, разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание туловища из положения лёжа на спине.

Раздел 4 Спортивные игры

Тема 4.1 Баскетбол

Студент должен:

знать:

- историю возникновения баскетбола;
- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- правила игры, назначение спортивных соревнований;
- правила судейства двухсторонней игры;
- методику определения профессионально значимых физических качеств на основе профессиограммы специалиста;

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;
- осуществлять в соответствии с техникой перемещения, владеть мячом, применять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
- 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.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

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;
- оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;

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;
- применять обманные движения, технику игры вратаря, тактику защиты, тактику нападения;
- играть по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функции организма.

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, приём обработка мяча, удары по мячу, игра.

Тема 4.3 Волейбол

Студент должен:

знать:

- основные правила по технике безопасности на занятиях по волейболу;
- методы самоконтроля, упражнения – тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;
- методы контроля (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных физических качеств;
- правила игры в волейбол;

- правила судейства двухсторонней игры;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- осуществлять в соответствии с техникой передвижения, остановки, повороты и стойки, комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- осуществлять в соответствии с техникой приёмы 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;
- выполнять приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
- выполнять 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 в падении и защите;
- свободно владеть игрой, играть по упрощённым правилам волейбола.

Самоконтроль, на занятиях физическими упражнениями и спортом.

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.

Самостоятельная работа. Верхняя, нижняя передачи мяча, приёмы 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.

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 дистанций 25-100 м по 2-6 раз. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему.

Региональный компонент: В связи с условиями проживания умение преодолевать водные преграды длиной до 300 метров.

Самостоятельная работа: один раз в неделю проплывать дистанции до 1000 м. различными видами плавания (кроль, брасс).

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;
- 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 хода в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
- применять элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Совершенствование силовой выносливости, координации движений.

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).

Региональный компонент: В связи с условиями проживания умение преодолевать на лыжах снежные заносы и прохождение дистанции до 5 км. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Самостоятельная работа: поиск информации на тему «Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств».

Преодоление бугров и впадин, спусков и подъёмов во время прохождения по дистанции 5 км на лыжах.

Раздел 7 Атлетическая гимнастика

Тема 7.1 Атлетическая гимнастика

Студент должен:

уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях физической культурой;
- проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
- выполнять контрольные нормативы, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- выполнять комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой;

уметь:

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ✓ повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных 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 общефизической подготовки.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.

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

Техника безопасности занятий.

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса.

Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Самостоятельная работа. Выполнение комплексов атлетической гимнастики в тренажёрном 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 длину с места «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега (перешагивание, перекидной).



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

09.02.02 Компьютерные сети

ОДБ.08 Физическая культура

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

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

Самостоятельная работа. Медленный бег, прыжки, отработка техники метания.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ 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 ниже	4.8 и выше	5.9-5.3	6.1 и ниже
			17	4.3	5.0-4.7	же 5.2	4.8	5.9-5.3	же 6.1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	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	7.9-7.5	же 8.1	8.4	9.3-8.7	же 9.6
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	205-220	190	210	170-190	160
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	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 перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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 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 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 3 км (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. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М., 2012.
- 2 Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст]: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк. – М., 2010.
- 3 Заваров, А. Футбол для начинающих с 3D-иллюстрациями / А. Заваров. – М., 2013.

Дополнительные источники:

- 1 Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лёгкая атлетика [Текст] / Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. – М., 2013.
- 2 Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания [Текст]: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, 2008.
- 3 Лях, В.И. Физическая культура [Текст]: учеб. для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.
- 4 Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание [Текст] / Г.П. Малахов. – СПб., 2008.
- 5 Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Г.И. Погадаев – М.: Дрофа, 2008.
- 6 Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2014.

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»

09.02.02 Компьютерные сети

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	аннулированных					