	Департамент образования Ямало-Ненецкого автономного округа
	ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»
	Рабочая программа учебной дисциплины
	131018 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений
	<i>О.00 Общеобразовательный цикл</i>
	<i>ОДБ.08 Физическая культура</i>

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

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

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 2013 г.

Муравленко, 2013

	Должность	Фамилия / Подпись	Дата
Разработал	преподаватель	Бояркин А.Д. <i>Бояркин</i>	30.08.2013
Провел экспертизу			
Версия: 1.0	Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 30.08.2013, 9:41		КЭ: _____ Стр. 1 из 20

105



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 дисциплины Физическая культура предназначена для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников специальности 131018 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений среднего профессионального образования и является единой для всех форм обучения.

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 зачета.



2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максим. учебная нагрузка студентов, 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 2.1 Легкая 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 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	15	10	-	-	10	5
	Тема 8.1 Легкая 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 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 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;
- 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

Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (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 приемы 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 учетом 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, подъемы в упор;
- демонстрировать технику опорных прыжков;
- последовательно выполнять комбинации на снарядах;
- выполнять акробатические упражнения, кувырки вперед 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, «полушпагат», «мост», выполнять комбинации из ранее изученных элементов;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять простейшие приемы самостоятельного массажа и релаксации;
- выполнять приемы 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 партнером, 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 лежа 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);
- приемы, 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 упрощенным правилам баскетбола.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

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

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

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

Приемы, применяемые против броска, накрывание.

Игра по упрощенным 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;

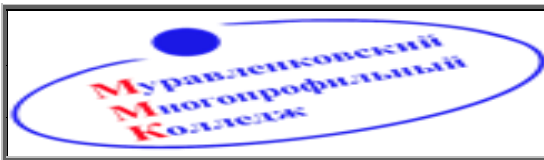
уметь:

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять удар по летящему мячу средней частью подъема 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 упрощенным правилам на площадках разных размеров.

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

Удар по летящему мячу средней частью подъема 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 упрощенным 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;
- 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 приемы передачи мяча, варианты приемов 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 прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
- выполнять прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе;
- играть в соответствии с тактикой игры, применять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
- свободно владеть игрой, играть по упрощенным правилам волейбола;

Самоконтроль, на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача.

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

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



Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
Блокирование, подача, тактика защиты. Правила игры.
Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Техника безопасности игры.
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.

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 подводящие 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 водоеме. 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 подъемов, торможения, прохождения бугров и впадин;
- приемы первой помощи при травмах и обморожениях;

уметь:

- применять технику попеременных ходов, технику подъема «елочкой», «полу елочкой»;
- 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.

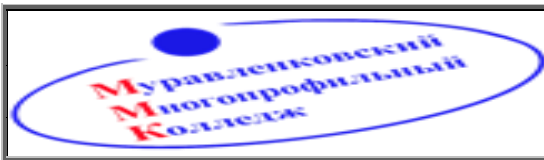
Преодоление подъемов и препятствий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

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 подъемов 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 учетом 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 тренажерном зале.

**Раздел 8 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка****Тема 8.1 Легкая 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 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;
- пробегать короткие дистанции: 30 м., 100 м.

Прыжки в длину с места «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега (перешагивание, перекидной).

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, 30м; стартовый разгон, финиширование.

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



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	Бег 1000, м	16 17	3,50 3,45	4,00 3,55	4,20 4,10	4,15 4,10	4;30 4,20	5,00 4,50
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения, стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. 3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5



4 ЛИТЕРАТУРА

Основная

- 1 Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10–11 кл. – М., 2005.
- 2 Решетников Н.В. Физическая культура. – М., 2002.
- 3 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2005.

Дополнительная

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
- 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, 2003.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2002.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
- 7 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
- 8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. – М., 2005.
- 9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. – М., 2006.



ГБОУ СПО ЯНАО «ММК»

131018 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

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					