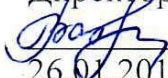


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)

УТВЕРЖДАЮ

для лицензирования

Директор колледжа ВятГУ

 / Л.В. Вахрушева

26.01.2017 г.

РПД - 3-09.02.07.01-2017-07

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование

для лицензирования

Киров, 2017

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09.12.2016 г. № 1547).

Зам. директора по УР С.Г. Жвакина

Организация разработчик: ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

Разработчик: Брыляков К.А., преподаватель ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет».

Рекомендована ПЦК преподавателей общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол №5 от 09.01.2017 г.
Председатель ПЦК Когыльничан Т.П.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (п.2.5.).

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Изучение дисциплины способствует формированию **общих компетенций**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для эффективного выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лекции	не предусмотрено
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
<i>Форма промежуточной аттестации - зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура профессиональной подготовки студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала. Практические занятия. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	6	2
	Самостоятельная работа Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	8	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала. Практические занятия. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	14	2
	Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства.	14	
Тема 2.2. Бег на	Содержание учебного материала. Практические занятия.	8	

средние дистанции.	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	8	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	8	2
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	Самостоятельная работа Совершенствовать технику бега по дистанции. технику старта, стартового разбега, финиширования.	8	
Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	10	3
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	Самостоятельная работа	10	
	Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	14	2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	14	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага –	Содержание учебного материала. Практические занятия.	10	2
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе.		
	Самостоятельная работа	10	

бросок.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала. Практические занятия. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	6	3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.	6	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала. Практические занятия. Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	6	3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	6	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание учебного материала. Практические занятия. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	10	2
	Самостоятельная работа Закрепление техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	10	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала. Практические занятия. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	4	2
	Самостоятельная работа Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	4	
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала. Практические занятия. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	4	2
	Самостоятельная работа Выполнение технических элементов в учебной игре.	4	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	10	

Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		3
	Самостоятельная работа	10	
Тема 4.5. Спортивные игры	Содержание учебного материала. Практические занятия. Игра баскетбол, волейбол	14	2
	Самостоятельная работа Спортивные игры	14	
Раздел 5. Лыжная подготовка			
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала. Практические занятия. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	6	2
	Самостоятельная работа Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге, закрепление технике подъема и спусков.	8	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание учебного материала. Практические занятия. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	4	2
	Самостоятельная работа Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.	4	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Содержание учебного материала. Практические занятия. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	4	3
	Самостоятельная работа Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	4	
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения	Содержание учебного материала. Практические занятия. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	8	

ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		3
	Самостоятельная работа Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	10	
Раздел 6. Гандбол			
Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Техника владения мячом в движении. Стойка вратаря, удары по воротам Тактика игры в гандбол. Перемещения, передачи мяча, броски по воротам	Содержание учебного материала. Практические занятия. Обучение технике броскам мяча по воротам с места. Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте. Обучение правилам игры в гандбол. Обучение жестам судей. Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении. Обучение технике перемещения гандболиста. Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении. Обучение броску мяча по воротам с места. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры в гандбол Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря. Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры. Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента	8	2
	Самостоятельная работа Закрепление техническим элементом в гандболе, выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения на ловкость, быстроту и координации	10	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Раздел 7.	Содержание учебного материала. Практические занятия. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	16	2
	Самостоятельная работа	8	

	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время		
		Зачет	
		Всего	340

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Игровой спортивный зал №112 учебного корпуса № 15:

- волейбольные стойки - 2,
- волейбольная сетка - 1,
- мячи волейбольные МИКАСА - 7,
- мячи баскетбольные - 6,
- электронное табло - 1,
- музыкальный центр - 1

Тренажерный зал учебного корпуса № 13:

- тренажеры- 30
- музыкальный центр SONI - 1.

Большой игровой зал учебного корпуса № 9:

- футбольные ворота - 2
- баскетбольные щиты с кольцами - 6
- волейбольные стойки - 2,
- волейбольная сетка - 1,
- мячи волейбольные - 10,
- мячи баскетбольные - 10,
- электронное табло - 1,
- «шведские» стенки -10
- стойки б/тенниса - 2

Тренажерный зал учебного корпуса № 9:

- грузовой тренажер - 1
- скамья для жима штанги лежа - 1
- боксерские мешки -1
- парта скотта -1
- скамья для пресса - 2
- стойка под диски -1
- стойка под гантел - 1
- стойка под гантел и диски - 1
- тренажер для мышц груди - 1
- эллиптический эргометр -2
- беговая дорожка электрическая - 3
- штанги - 8
- блины для штанг-80 шт.;
- скамья атлетическая под штангу – 1
- скамья атлетическая под штангу с партой скотта -1
- стойка под грифы – 1
- велотренажер - 2
- вертикальная+ горизонтальная тяга - 1
- гакк-машина+ жим ногами - 1
- гиперэкстензия горизонтальная - 1
- квадрицепс+ бицепс бедра - 1
- кроссовер - 1
- гири-17 шт.
- коврики для фитнеса - 4
- гантели- 22 шт.

обручи гимнастические окрашенные металлические -2

-обручи массажные -1

-стойки для штанги – 1

-музыкальный центр - 1

- «шведские» стенки -3

-навесные брусья – 1

-навесная перекладина - 1

Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. - 213, [1] с. : ил. - (Среднее профессиональное образование).

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.

Дополнительные источники:

1. Абатуров, Р. А. Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие для студентов всех направлений по дисциплине "Физическая культура" / Р. А. Абатуров; ВятГУ, ГФ, каф. Физвоспитания. - Киров: [б. и.], 2014. - 11 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Выполнение нормативов для подготовки к зачету

1	Скоростные	Бег 30 м, с.
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с.
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.
4	Выносливость	6-минутный бег, м.
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	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	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	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	6-минутный бег, м	1500 и выше 1500	и 1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	и 1300 выше 1300	1050–1200 1050–1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	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 лежа, количество раз (девушки)	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	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. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
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

Примерные задания для подготовки обучающихся, имеющих специальную медицинскую группу

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м (без учета времени);

бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

тест Купера - 12-минутное передвижение;

плавание - 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).