

Министерство образования, науки и инновационной политики Новосибирской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области

«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебной работе

«__» _____ 2020г.

_____ С.В. Белина

Директор С.С. Лузан

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ (ВНЕАУДИТОРНЫХ) РАБОТ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям)

2020 г.

Методические указания разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «НОВОСИБИРСКИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Разработчик:
Заворин А.А., преподаватель

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от 01 сентября 2020 г.

Председатель ПЦК _____ / Е.П.Виниченко /

Пояснительная записка:

Методические указания предназначены для проведения внеаудиторных (самостоятельных работ) с обучающимися и составлены в соответствии с разделами рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» (для студентов очной формы обучения)) 09.02.05. Прикладная информатика (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00. Информатика и вычислительная техника.

Самостоятельная работа студентов проводится с **целью** систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

углубление и расширение теоретических знаний;

формирование общих и профессиональных компетенций, навыков использования различных источников информации;

развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

развитие исследовательских умений.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Объём внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине спланирован в соответствии с рабочим учебным планом и составляет **188 часа**

Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы проводится инструктаж по выполнению задания, который включает цель работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

В процессе инструктажа студентам сообщается о типичных ошибках, встречающихся при выполнении заданий.

Рекомендованные упражнения.

Рекомендованные упражнения являются достаточно простыми и эффективными, позволяющими за короткий срок добиться стабильных двигательных навыков. Терминология упрощена для лучшего восприятия студентами.

Более сложные упражнения, применяемые в основном на занятиях дисциплины «Физическая культура», в данном методическом руководстве не рассматриваются и не предлагаются.

Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

1. Утренняя гимнастика

Целью утренней гимнастики является ускорение полного пробуждения организма. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате при открытой форточке или окне. Упражнения утренней гимнастики должны быть разнообразными. В комплекс включаются движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьба. Зарядку можно делать с гантелями, гимнастической палкой, скакалкой, резиновыми бинтами. В комплекс должно входить примерно 9 – 10 упражнений. Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения. Каждое упражнение необходимо проделать 8 – 12 раз. Меньшее число повторений не принесет желаемого результата. Другая крайность – увлечение большим количеством повторений – приведет к утомлению, появлению сонливости.

При выполнении комплекса упражнений утренней гимнастики нельзя вначале выполнять все трудные упражнения (как некоторые делают при приготовлении домашних заданий), а потом легкие. Рекомендуется следующая очередность упражнений: 1) потягивания; 2) упражнения для мышц плечевого пояса; 3) упражнения для мышц туловища; 4) упражнения для мышц ног; 5) прыжки или бег; 6) успокаивающие упражнения (например, ходьба).

Правильное дыхание. Процесс дыхания регулируется автоматически. При выполнении физических упражнений, когда организму требуется больше кислорода, дыхание непроизвольно углубляется и учащается.

Комплекс упражнений №1

- ☐ Поднимание на носках, руки вверх – в стороны
- ☐ Наклоны в сторону
- ☐ Наклоны вперед и назад
- ☐ Круговые движения туловищем
- ☐ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- ☐ Приседания
- ☐ Выпады
- ☐ Ходьба на месте

Комплекс упражнений №2

- ☐ Отведение ноги назад с подниманием рук вверх
- ☐ Круговые вращения руками
- ☐ Пружинистые наклоны вперед
- ☐ Поднимание поочередно прямых ног
- ☐ Из упора присев упор лежа
- ☐ Поднимание прямых ног лежа на спине
- ☐ Выпады
- ☐ Прыжки
- ☐ Ходьба на месте

2. Тренировка

Любая самостоятельная тренировка или занятие в секции должны начинаться с разминки, потому что нужно разогреть организм и подготовить его к большим нагрузкам.

Разминка – это комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений. Под влиянием разминки происходит подготовка к предстоящей работе суставов, связок, сухожилий и мышц, повышается их эластичность, улучшается гибкость суставов, что предупреждает их повреждение во время тренировки. Повышается возбудимость нервных центров, увеличивается скорость нервных процессов, улучшается восприятие и переработка информации.

Различают обычную и спортивную разминку. Обычная разминка состоит из общей и специальной частей. Упражнения общей части должны оказывать разностороннее воздействие на организм, создавать положительный эмоциональный настрой. Это должны быть несложные, умеренной интенсивности, хорошо знакомые упражнения: обще развивающие, беговые, гимнастические, игровые. В специальной части разминки используются упражнения, которые по своему характеру приближены к предстоящей двигательной деятельности в основной части урока или тренировки.

Содержание и продолжительность разминки зависят от особенностей предстоящей основной работы, времени проведения физкультурного занятия (утро, вечер), поры года (лето, зима), места проведения (стадион, зал), погодных условий (сильный ветер, дождь).

Разминку обычно начинают с умеренного бега продолжительностью 5 – 6 мин. Затем выполняются различные упражнения для мышц рук, туловища и ног. Вот некоторые упражнения, которые можно включить в разминку.

Упражнения для рук

- ☐ Поднимание рук вверх через стороны (10 раз).
- ☐ Поднимание рук вперед-вверх (10 раз).
- ☐ Круги руками вперед и назад (по 5 раз).
- ☐ Отведение рук в стороны из положения руки перед грудью (5 раз).
- ☐ Вращение рук в локтевых суставах (10 раз).

Упражнения для туловища

- ☐ Поднимание ног до горизонтального уровня (5 раз).

- ☐ Махи ногами (по 5 раз).
- ☐ Наклоны (по 5 раз).
- ☐ Повороты (5 раз).

Упражнения для ног

- ☐ Выпады (10 раз).
- ☐ Перенос веса тела с ноги на ногу в приседе (5 раз).
- ☐ Прыжки с подтягиванием коленей (5 раз).
- ☐ Прыжки, закидывая пятки к бедрам (5 раз).

Общая продолжительность разминки составляет 20 – 25 мин. К концу разминки пульс у вас не должен превышать 140 – 150 ударов/ мин. За 1 мин до начала основной работы он может составлять 110 – 115 ударов/ мин. Теперь ваш организм хорошо разогрет, и вы можете начинать выполнение самых разнообразных упражнений из любых видов спорта.

Основные правила силовой тренировки.

В целях гармоничного развития формы тела силовые упражнения должны охватывать все основные группы мышц: мышцы реи, плечевого пояса и рук, спины, брюшного пресса, ног. В каждой из этих групп обязательно следует предусмотреть упражнения для мышц - антагонистов: например, для мышц передней и задней поверхности туловища; для бицепсов – трицепсов и т.д.

Следует использовать различные режимы мышечной работы: изометрический (напряжение мышц без изменения ее длины); динамический (напряжение мышц с уменьшением ее длины - сокращением); уступающий (увеличение длины мышц под действием отягощения).

Необходимо соблюдать правильный режим питания (увеличить в рационе количество белковых продуктов – мяса, рыбы, яиц, творога, сыра), распорядок дня, личную гигиену и полноценно отдыхать.

Сочетая тренировки с учебной и другой деятельностью, надо помнить: тренироваться можно не позднее чем за 1,5 часа до сна и не ранее чем через 1 – 1,5 часа после еды.

Наиболее целесообразным является такой режим занятий: для начинающих – 2-3 тренировки в неделю продолжительностью 30 – 60 мин, для более опытных – 4-5 тренировок продолжительностью 90 – 150 мин.

Занятия атлетической гимнастикой обязательно должны дополняться утренней гимнастикой продолжительностью 30 – 60 мин, включающей упражнения циклического характера (бег, плавание, катание на роликах, лыжах, коньках) и на гибкость.

В тренировочном занятии по атлетической гимнастике выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Продолжительность ее составляет 10 – 15% от общего времени занятия. В нее включают бег трусцой, обще развивающие упражнения, силовые упражнения с предметами (легкие гантели, амортизаторы, эспандеры) и упражнения на гибкость.

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

Заключительная часть занятия должна способствовать снятию напряжения нервно-мышечной системы. Для этого используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

Необходим самоконтроль за дыханием. Вдох должен совпадать с движением тела, при котором грудная клетка расширяется: при движении рук вверх, в стороны, при разгибании туловища. При сгибании туловища, опускании рук, т.е. при сужении грудной клетки, выполняется выдох. Большие напряжения выполняются на полу вдохе.

Оздоровительной атлетической гимнастикой можно заниматься в любых условиях: в зале со снарядами и без них, в парке, на воздухе и дома. Можно обходиться без отягощений и специальных тренажеров, используя собственный вес, сопротивление внешней среды, изометрические упражнения.

Виды силовых упражнений

- Упражнения с внешним сопротивлением, создаваемым: массой предметов (гантели, штанги, гири); противодействием партнера; сопротивлением упругих предметов (резиновый амортизатор, эспандер); сопротивлением внешней среды (движения в воде, бег по песку, глубокому снегу).
- Упражнения в преодолении веса собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на брусьях и т.п.).
- Статические упражнения (угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях, на полу; вис на согнутых руках на перекладине; крест на кольцах; горизонтальный упор и угол в упоре на полу; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах и т.п.).
- Изометрические упражнения. Каждое из таких упражнений целесообразно выполнять в течение 6 – 7 с, достигая максимального напряжения к 4-й секунде. До и после каждого упражнения необходимо выполнить дыхательные упражнения. Помимо этих упражнений, в занятия атлетической гимнастикой необходимо включать упражнения на гибкость.

Правила регулирования нагрузки

Изменение нагрузки осуществляется за счет изменения веса отягощений, числа подходов и количества повторений в одном подходе.

Нагрузка должна расти постепенно. Первые три недели занятий нужно выполнять упражнения по одному подходу, вторые три недели – по два подхода и только после этого можно выполнять все указанные подходы.

Для более быстрого восстановления после силовых упражнений надо уметь расслабляться. Восстановлению способствуют приемы само массажа.

3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Самоконтролем называется регулярное наблюдение физкультурником и

спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля. Врачебный контроль и самоконтроль – единая система охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена.

Самоконтроль состоит из общедоступных приемов наблюдения. В него входит учет субъективных (самочувствие, сон, аппетит и др.) и объективных (вес, пульс, спирометрия и др.) показателей. Самоконтроль необходимо вести постоянно и регулярно – во все периоды занятий физическими упражнениями и во время отдыха. Учет данных самоконтроля проводится самостоятельно, результаты наблюдений записываются в особый дневник. В нем обычно выделяются следующие показатели: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, желание заниматься физическими упражнениями, характер физкультурного занятия, нарушение режима, вес, пульс в покое, дыхание, потоотделение, дополнительные данные.

Заполнение дневника самоконтроля

Самочувствие является хорошим показателем влияния физических упражнений на организм физкультурника и спортсмена. Плохое самочувствие бывает при чрезмерно большой нагрузке, если интенсивность занятия не соответствует индивидуальным особенностям физкультурника. О плохом самочувствии может свидетельствовать утомление человека.

Самочувствие обозначается в дневнике самоконтроля как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Сон. Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна.

В дневнике самоконтроля отмечаются: длительность сна, процесс засыпания, пробуждения во время сна, наличие сновидений.

Аппетит. Особое внимание надо уделить характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек утром, через $\frac{1}{2}$ - 1 ч после пробуждения, испытывает чувство голода. Иногда этой потребности человек не ощущает и даже через 3 – 4 ч. Это является важным признаком переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта.

В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как нормальный, сниженный, повышенный; также следует фиксировать отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенную жажду.

Работоспособность является важным показателем, дающим представление о нагрузке. В этой графе дается оценка работоспособности: хорошая, пониженная, нормальная. Правильно проводимые занятия спортом, как правило, способствуют повышению работоспособности.

Желание заниматься спортом присуще всем здоровым людям. Отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, безразличие к ним являются важными признаками ранней стадии переутомления. В этой графе отмечается: «занятия с удовольствием», «безразлично», «нет желания», «апатия».

Характер физкультурного занятия дает представление о нагрузке, выполняемой

во время занятий физическими упражнениями. Указываются продолжительность занятий, характер упражнений, как переносится тренировка (хорошо, удовлетворительно, тяжело).

Вес. С началом тренировочных занятий вес тела обычно снижается, так как в организме уменьшается количество воды и происходит частичное расщепление жира.

Через 3 – 4 недели вес начинает вновь немного расти за счет увеличения мышечной массы, после чего стабилизируется. В последующем могут отмечаться небольшие колебания в весе, связанные с физическими нагрузками, но эти изменения быстро проходят. Поскольку вес тела может меняться в течение дня, рекомендуется взвешиваться в одно и то же время дня в одной и той же одежде.

Пульс. Исследование пульса является одним из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно - сосудистой системы.

У одного и того же человека частота пульса меняется в зависимости от времени суток, положения тела (лежа, сидя, стоя). Еще в большей степени на частоту пульса влияет характер предшествовавшей работы или эмоциональных переживаний: испуг, боль и др. Пульс учащается после приема пищи, чая, кофе, алкоголя, курения. Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; г) ладонью к груди в области сердца.

Обычно с помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал/ Пульс сразу же после окончания физической нагрузки может быть равен 150 – 160 ударам в минуту, у спортсменов – 180 ударам и выше. Через 8 – 10 мин пульс возвращается к исходным цифрам. После значительных усилий при мышечной работе пульс возвращается к норме позже. Чем здоровее и тренированнее человек, тем быстрее пульс возвращается к своей исходной величине. Особое внимание следует обратить на ритм пульса. В практике самоконтроля принято брать пробу пульса в утренние часы.

Дыхание. В покое частота дыхания человека обычно в среднем составляет 12 – 16 раз в 1 мин. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке – до 18 – 20 раз в 1 мин, при значительной – до 20 – 30 раз в 1 мин.

Потоотделение. Во время усиленной физической нагрузки и после ее окончания человек усиленно потеет. Количество выделяемой потовой жидкости зависит от индивидуальных особенностей и состояния организма.

На первых этапах тренировки занимающийся потеет обильнее. С нарастанием тренированности интенсивность потоотделения уменьшается. В дневнике самоконтроля потоотделение отмечается так: обильное, большое, среднее или пониженное.

В графу «Дополнительные данные» вносится любой факт, заслуживающий внимания, в частности сильное утомление после тренировки или состязаний, болевые ощущения, относящиеся к той или иной области тела, полученное повреждение, а также другие.

На многие показатели самоконтроля влияет режим занятий. Нарушения режима отрицательно влияют на нормальную жизнедеятельность физкультурника и спортсмена.

Они могут вызвать вялость, прерывистый непродолжительный сон, снижение

работоспособности. Нарушения режима отражаются на состоянии тренированности, на спортивных результатах.

Регулярно занимаясь дома или в какой-либо спортивной секции, дневник следует периодически показывать учителю физической культуры или тренеру, а если самочувствие ухудшилось – врачу. Не забывайте записывать в дневник и свои спортивные результаты, ведь они тоже отражают состояние вашего организма.

Упрощенная форма дневника самоконтроля (в обычной тетради) может быть такой:

Дневник самоконтроля

Показатели В начале года В конце года

1. Рост (см)
2. Вес (кг)
3. Окружность грудной клетки (см)
4. Сила кисти рук (кг)
5. Жизненная емкость легких (при наличии спирометра) (см 3)

4. Характеристика заданий

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему устного сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Затраты времени на подготовку сообщения зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем. Ориентировочное время на подготовку информационного сообщения – 1 ч.

Критерии оценки:

- ☐ актуальность темы;
- ☐ соответствие содержания теме;
- ☐ глубина проработки материала;
- ☐ грамотность и полнота использования источников;
- ☐ наличие элементов наглядности.

Написание реферата – это более объемный, чем сообщение, вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях (приложение 1). Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элементы новизны. Реферативные материалы должны представлять

письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определенную тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата – 7-10 мин.

Затраты времени на подготовку материала зависят от трудности сбора информации, сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем. Ориентировочное время на подготовку – 4 ч.

Содержание и оформление разделов реферата

Титульный лист. Является первой страницей реферата и заполняется по строго определенным правилам.

В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения.

В среднем поле дается заглавие реферата, которое проводится без слова «тема» и в кавычки не заключается.

Далее, ближе к правому краю титульного листа, указываются фамилия, инициалы студента, написавшего реферат, а также его курс и группа. Немного ниже или слева указываются название кафедры, фамилия и инициалы преподавателя – руководителя работы.

В нижнем поле указывается год написания реферата.

После титульного листа помещают оглавление, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать их или давать другой в другой формулировке и последовательности нельзя.

Введение. Здесь обычно обосновывается актуальность выбранной темы, цель и содержание реферата, указывается объект (предмет) рассмотрения, приводится характеристика источников для написания работы и краткий обзор имеющейся по данной теме литературы.

Основная часть. Содержание глав этой части должно точно соответствовать теме работы и полностью ее раскрывать.

Заключительная часть. Предполагает последовательное, логически стройное изложение обобщенных выводов по рассматриваемой теме.

Библиографический список использованной литературы составляет одну из частей работы, отражающей самостоятельную творческую работу автора, позволяет судить о степени фундаментальности данного реферата.

В приложении помещают вспомогательные или дополнительные материалы, которые загромождают текст основной части работы (таблицы, карты, графики, неопубликованные документы, переписка и т.д.).

Составление глоссария – вид самостоятельной работы студента, выражающейся в подборе и систематизации терминов, непонятных слов и выражений, встречающихся при изучении темы. Развивает у студентов способность выделять главные понятия темы и формулировать их. Оформляется письменно, включает название и значение терминов, слов и понятий в алфавитном порядке.

Затраты времени зависят от сложности материала по теме, индивидуальных особенностей студента и определяются преподавателем. Ориентировочное время на подготовку глоссария не менее чем из 20 слов – 1 ч.

Критерии оценки:

☐ соответствие терминов теме;

- ☐ многоаспектность интерпретации терминов и конкретизация их трактовки в соответствии со спецификой изучения дисциплины;
- ☐ соответствие оформления требованиям;
- ☐ работа сдана в срок.

Контроль показателей физической подготовленности

Контролировать свои показатели физической подготовленности нужно с соблюдением условий выполнения тестов и контрольных упражнений.

Подтягивание юноши выполняют из виса на перекладине на прямых руках из неподвижного положения без рывков и махов ногами. При каждом подтягивании подбородок должен быть выше уровня перекладины. Условия подтягивания для девушек облегчаются: упражнение они выполняют лежа на спине хватом низкой перекладины руками тоже сверху.

Прыжок в длину с места выполняется на ровной площадке, размеченной линиями отталкивания и приземления. Из и. п. на линии отталкивания (носки ног за линией) прыгнуть вперед и приземлиться на обе ноги. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Выполняют три попытки, зачет – по лучшей из них.

Бег в течение 6 мин. Выносливость определяется по количеству метров, которые вы пробежали за это время.

Выпрыгивание вверх показывает силу ног. Простейший замер можно произвести так: стоя боком к стене, поднять руку и сделать отметку на стене. Во время выпрыгивания постараться коснуться рукой стенки на максимальной высоте, также сделав отметку на стене.

Бег на 60 м. Характеризует ваши скоростные возможности. Он проводится на любой ровной и прямой дорожке с высокого старта.

Наклон вперед. Это упражнение характеризует уровень гибкости. Простейшее упражнение – наклониться вперед с прямыми ногами и коснуться пола руками. Точнее можно измерить гибкость так: стоя на краю скамейки и выполняя наклон вперед, замерить, насколько ниже плоскости, на которой вы стоите, опускаются пальцы вытянутых рук.

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся:

Практические задания для основной группы.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100метров сек.	14.3	17.5
	Бег 30м.с	5.0	5.4
силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание на высокой перекладине кол. раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа кол.раз		14
выносливость	Бег 2000м		11мин.40с
	Бег 3000м.	13мин.40с.	
гибкость	Положение стоя	12	16
координация	Челночный бег 3 по 10 метров	8.1	9.2

Практические задания для подготовительной группы (использование щадящего режима)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100метров сек.	15.3	18.5
	Бег 30м.с	5.5	5.9
силовые	Прыжок в длину с места, см	190	150
	Подтягивание на высокой перекладине кол. Раз	7	-
	Подтягивание из виса лежа кол.раз		10
выносливость	Бег 2000м		14мин.00с
	Бег 3000м.	17мин.10с.	
гибкость	Положение стоя	9 см	14 см
координация	Челночный бег	8.5	9.9