**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ общеобразовательной ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Профессия 08.01.07Мастер общестроительных работ**



1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе примерной программы ФГУ «Федеральный институт развития образования» Минобрнауки России для профессий среднего профессионального образования от 2008 года.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Дисциплина «Физическая культура» изучается как базовый предмет в учреждениях среднего профессионального образования в объеме 171 часа независимо от профиля получаемого профессионального образования.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать:**

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь:**

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
5. выполнять приемы страховки и самостраховки;
6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формой итоговой аттестации является дифференцированный зачет.

1. Тематический план учебной дисциплины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование разделов и тем | Макс.учеб. нагрузка студента, час. | Количество аудиторных часов при очной форме обучения | Самостоятельная работа студента |
| всего | Лабораторные занятия | Практические занятия |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | Теоретическая часть | 12 | 8 |  |  | 4 |
|  | Введение | 1 | 1 |  |  |  |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 2 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 1 |  |  | 1 |
| 3 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 2 | 1 |  |  | 1 |
| 4 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 3 | 2 |  |  | 1 |
| 5 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста  | 3 | 2 |  |  | 1 |
|  | Практическая часть | 244 | 163 |  | 163 | 81 |
| **I.** | **Раздел 1.****Легкая атлетика** | **43** | **29** |  | **29** | **14** |
| 1.1 | Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег | 31 | 21 |  | 21 | 10 |
| 1.2 | Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и в высоту | 12 | 8 |  | 8 | 4 |
| **II.** | **Раздел 2****Спортивные игры** | **129** | **86** |  | **86** | **43** |
| 2.1 | Тема 2.1. Волейбол | 45 | 30 |  | 30 | 15 |
| 2.2 | Тема 2.2. Баскетбол | 39 | 26 |  | 26 | 13 |
| 2.3. | Тема 2.3. Мини футбол | 45 | 30 |  | 30 | 15 |
| **III.** | **Раздел 3****Лыжная подготовка** | **39** | **26** |  | **26** | **13** |
| 3.1 | Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы | 5 | 3 |  | 3 | 2 |
| 3.2 | Тема 3.2. Одновременные лыжные ходы | 4 | 3 |  | 3 | 1 |
| 3.3 | Тема 3.3. Коньковый ход | 6 | 4 |  | 4 | 2 |
| 3.4 | Тема 3.4. Способы перехода с хода на ход | 6 | 4 |  | 4 | 2 |
| 3.5 | Тема 3.5. Способы преодоления подъемов и спусков | 6 | 4 |  | 4 | 2 |
| 3.6 | Тема 3.6. Способы торможений | 6 | 4 |  | 4 | 2 |
| 3.7 | Тема 3.7. Прохождение дистанции | 6 | 4 |  | 4 | 2 |
| **IV.** | **Раздел 4****Гимнастика**  | **33** | **22** |  | **22** | **11** |
| 4.1 | Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.Строевые упражнения | 12 | 6 |  | 6 | 3 |
| 4.2 | Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения  | 10 | 7 |  | 7 | 3 |
| 4.3 | Тема 4.3. Акробатические упражнения | 12 | 8 |  | 8 | 4 |
| 4.4 | Тема 4.4. Контрольные нормативы  | 2 | 1 |  | 1 | 1 |
|  | Итого  | 256 | 171 |  | 163 | 85 |

1. Содержание учебной дисциплины

Теоретическая часть.

**Требования к знаниям:**

В результате освоения теоретической части, обучающиеся должны **знать:**

* Правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности;
* Составляющие здоровья и здорового образа жизни;
* Способы отказа от вредных привычек;
* Формы и методы самостоятельных занятий;
* Виды самоконтроля;
* Способы контроля состояния здоровья;
* Профессиональная физическая подготовка.

**Требования к умениям:**

* Соблюдать требования техники безопасности;
* Правильно питаться и соблюдать режим дня;
* Выполнять закаливающие процедуры;
* Проводить самостоятельные занятия;
* Проводить самоконтроль с применением антропометрических измерений, функциональной и ортостатической пробы.

**Введение**

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

**1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки..

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

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

**4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**5.** **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

**Виды самостоятельной работы студентов:**

* Доклад на тему: « Занятия спортом, как профилактика и борьба с вредными привычками»;
* Сообщение на тему: «Методика самостоятельных занятий атлетической гимнастикой»;
* Соблюдение правил техники безопасности;
* Проведение пульсометрии и антрометрических измерений;
* Проведение закаливающих процедур воздухом, водой, солнцем.

# Практическая часть.

# Раздел 1. Легкая атлетика

**Требования к знаниям:**

В результате освоения раздела обучающиеся должны **знать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* основы выполнения легкоатлетических упражнений.

**Требования к умениям:**

В результате освоения раздела обучающиеся должны **уметь:**

* соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетикой;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* стартовать с низкого и высокого старта;
* распределять силы при беге на средние и длинные дистанции;
* правильно стартовать и финишировать;
* выполнять прыжки в длину и в высоту;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.

1.1.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.

1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег

Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями

1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4х100 м, 4х400 м. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины.

1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.

Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений

Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и в высоту.

1.2.1. Техника выполнения прыжков в длину с места.

Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями

1.2.2. Выполнение прыжков в высоту.

**Виды самостоятельной работы студентов:**

Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями;

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты;

Прыжки в длину;

Бег без учета времени;

30- минутный бег.

**Раздел 2. Спортивные игры**

**Тема 2.1. Волейбол**

**Требования к знаниям**

В результате освоения раздела обучающиеся должны знать:

1. Технику безопасности игры в волейбол;
2. Правила игры в волейбол;
3. Технические и тактические приемы игры;
4. Способы приема и передачи мяча.

**Требования к умениям**

В результате освоения раздела обучающиеся должны уметь:

* Выполнять различные виды подач;
* Выполнять нижний и верхний прием мяча;
* Выполнять передачу мяча различными способами;
* Выполнять одиночное и групповое блокирование;
* Выполнять нападающий удар.

2.1.1.Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

2.1.2.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.

Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.

2.1.3. Совершенствование передачи мяча

Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.

2.1.4.Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.

Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.

2.1.5.Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.

Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.

2.1.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам

2.1.7. Подача мяча по зонам.

Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

2.1.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.

Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол

2.1.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.

Выполнение ОРУ для развития силы.

Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.

**Виды самостоятельной работы студентов:**

* Упражнения на развитие прыгучести;
* Занятия в спортивных секциях;
* Подвижные игры.

**Тема 2.2. Баскетбол**

**Требования к знаниям**

В результате освоения раздела обучающиеся должны знать:

* Технику безопасности игры в баскетбол;
* Правила игры в баскетбол;
* Технические и тактические приемы игры;
* Способы ведения и передачи мяча;
* Правила игры в мини футбол;
* Технику и тактику игры;
* Способы остановки и передач мяча.

**Требования к умениям**

В результате освоения раздела обучающиеся должны уметь:

* Выполнять обводку соперника;
* Передавать мяч из различных положений;
* Выполнять штрафной и трехочковый броски;
* Осуществлять перехват мяча;
* Выполнять удары на месте и в прыжке;
* Останавливать мяч ногой и грудью;
* Выполнять обманные движения;
* Выполнять удары по воротам из различных положений.

2.2.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.

Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.

2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.

Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача

2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.

Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.

2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.

Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.

2.2.5. Техника выполнения бросков мяча

Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.

2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча

Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча

2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча

Выполнение ОРУ на месте.Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.

**Тема 2.3. Мини футбол**

2.3.1. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся,

летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.

2.3.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.

2.3.3 Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений

2.3.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.

2.3.5 Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».

2.3.6. Ведение мяча.

2.3.7. Техника игры вратаря.

2.3.8. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.

**Виды самостоятельной работы студентов:**

* Упражнения на развитие прыгучести;
* Занятия в спортивных секциях;
* Подвижные игры;
* Броски в корзину с разного расстояния;
* Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами;
* Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой;
* Выполнение беговых упражнений.

# Раздел 3. Лыжная подготовка

**Требования к знаниям**

В результате освоения раздела обучающиеся должны знать:

* Технику безопасности при занятиях лыжным спортом;;
* Виды одновременных и попеременных ходов;
* Способы преодоления подъемов и спусков;
* Способы торможений.

**Требования к умениям**

В результате освоения раздела обучающиеся должны уметь:

1. Проходить дистанцию попеременными и одновременными ходами;
2. Проходить дистанцию коньковым ходом;
3. Выполнять подъем в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой;
4. Выполнять торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.

Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

 Попеременные лыжные ходы

Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.

Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.

Тема 3.2. Одновременные лыжные ходы

Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.

Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.

Тема 3.3. Коньковый ход

Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.

Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.

Тема 3.4. Способы перехода с хода на ход

Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.

Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.

Тема 3.5. Способы преодоления подъемов и спусков

Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой

Тема 3.6. Способы торможений

Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.

Тема 3.7. Прохождение дистанции

Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.

Прохождение дистанции до 5 км.

**Виды самостоятельной работы студентов:**

* + - * + Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами;
				+ Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами;
				+ Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами;
				+ Преодоление подъемов и спусков изученными способами;
				+ Торможение изученными способами.

# Раздел 4. Гимнастика

**Требования к знаниям:**

Обучающиеся должны **знать:**

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Требования к умениям:**

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь:**

* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* Выполнять приемы страховки и самостраховки;
* Выполнять акробатические упражнения.

Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения

Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками**.** Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения

Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.

Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.

Тема 4.3. Акробатические упражнения. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.

Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).

Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.

**Виды самостоятельной работы студентов:**

* + - * + Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.
				+ Составление и выполнение комплекса УГ и ОРУ.
				+ Выполнение самостраховки.
				+ Выполнение кувырков и перекатов.

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

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**4. Литература**

Для студентов

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2014.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государ­ственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистри­рован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
4. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
5. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
6. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Инвентарь:**

1. Мяч волейбольный «Gala» 2
2. Мяч волейбольный «Mikasa» 2
3. Мяч футбольный «Selekt» 2
4. Мяч баскетбольный 5
5. Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический 3
6. Гимнастический мостик 2
7. Лыжи 5
8. Лыжные палки 10
9. Сетка волейбольная 1
10. Вратарская форма
11. Теннисный стол 2
12. Гимнастический конь 1
13. Гимнастический козел 1
14. Скакалки 10
15. Баскетбольная форма 5
16. Волейбольная форма 5
17. Гимнастические маты 5
18. Ворота мини - футбольные 2
19. Шиты баскетбольные 2
20. Гимнастическая стенка 4