

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»  
от « 30 » 05 2023 г. № 230-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общепрофессиональный цикл  
основной образовательной программы  
по профессии:**

**54.01.20 Графический дизайнер**

**Сызрань, 2023 г.**

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общепрофессиональных и  
профессиональных циклов  
от « 25 » мая 2023г. протокол № 11

**Составитель:** Д.В. Лисин, преподаватель дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	16
КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.07 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 54.01.20 Графический дизайнер, разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:** учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

### 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины ОП.07. Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП\*):

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК. 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК. 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК. 06	описывать значимость своей профессии.	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии.

ОК. 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.
--------	---	---

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1 Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта;

ПК 2.1 Планировать выполнение работ по разработке дизайн-макета на основе технического задания.

Вариативная часть:

По результатам освоения дисциплины ОП.07 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы вариативные образовательные результаты, ориентированные на выполнение демонстрационного экзамена по компетенции 40 Графический дизайн.

**уметь:**

- Использовать навыки организации рабочего времени.

**знать:**

- Правила охраны труда, безопасные методы работы.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Всего - 128 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 128 часов, в том числе:

теоретическое обучение - 4 часа,

лабораторные и практические занятия - 124 часов,

- самостоятельная работа - не предусмотрено.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>128</b>
<b>Самостоятельная работа:</b>	не предусмотрено
<b>Объем образовательной программы:</b>	<b>128</b>
в том числе:	
теоретическое обучение:	4
лабораторные работы:	не предусмотрено
практические занятия:	122
контрольная работа:	не предусмотрено
Консультации:	не предусмотрено
промежуточная аттестация:	2
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Промежуточная аттестация:	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры.</b>		<b>4</b>		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.	
	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».			
	<b>Лабораторные работы:</b>	Не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие:</b>	Не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	Не предусмотрено		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.			
	<b>Лабораторные работы:</b>	Не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие:</b>	Не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	Не предусмотрено		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>126</b>		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>	Не предусмотрено	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.	
	<b>Лабораторные работы:</b>	Не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие:</b>	<b>18</b>		
	1-2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике высокого старта.		2
	3-4	Обучение технике низкого старта.		2
	5-6	Обучение прыжку в длину с места.		2
	7-8	Обучение тройному прыжку.		2
	9-10	Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов.		2

	11-12	Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60 метров.	2	
	13-14	Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 100 метров.	2	
	15-16	Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег.	2	
	17-18	Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений.			
Тема 2.2. Лыжная подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b>		Не предусмотрено	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	<b>Лабораторные работы:</b>		Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие:</b>		<b>16</b>	
	19-20	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	2	
	21-22	Подготовка и эксплуатация лыжного инвентаря.	2	
	23-24	Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2	
	25-26	Одновременный одношажный ход.	2	
	27-28	Одновременный двушажный ход.	2	
	29-30	Подъем в гору различными способами.	2	
	31-32	Спуски.	2	
	33-34	Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений.			
	Тема 2.3. Футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Лабораторные работы:</b>		Не предусмотрено		
<b>Практическое занятие:</b>		<b>22</b>		
35-36		Техника безопасности на уроках по футболу.	2	
37-38		Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	
39-40		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	2	
41-42		Закрепление техники ударов по воротам указанным способом.	2	
43-44		Старты из различных положений с последующим ускорением.	2	
45-46		Бег с максимальной скоростью по прямой.	2	
47-48		Бег с максимальной скоростью с остановками по сигналу.	2	
49-50		Бег с максимальной скоростью с ускорениями и рывками.	2	
51-52		Бег с максимальной скоростью с изменением направления передвижения.	2	
53-54		Игра в футбол с заданиями (по времени, числу игроков, в которых что-то можно и нельзя делать).	2	



	55-56	Игра в футбол с заданиями (размеров площадки, наличие зон, в которых что-то можно и нельзя делать).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений.			
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		Не предусмотрено	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	<b>Лабораторные работы:</b>		Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие:</b>		<b>22</b>	
	57-58	Техника безопасности на уроках по волейболу.	2	
	59-60	Обучение верхней, нижней передаче.	2	
	61-62	Обучение техническим и тактическим действиям.	2	
	63-64	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче.	2	
	65-66	Обучение нападающему удару.	2	
	67-68	Обучение блокированию. Двусторонняя игра.	2	
	69-70	Обучение подачи на точность по зонам.	2	
	71-72	Обучение передачи мяча в парах и тройках.	2	
	73-74	Скоростно-силовая подготовка.	2	
	75-76	Прыжковые упражнения.	2	
	77-78	Подвижные игры с элементами волейбола.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений.			
Тема 2.5. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		Не предусмотрено	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	<b>Лабораторные работы:</b>		Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие:</b>		<b>22</b>	
	79-80	Техника безопасности на уроке по баскетболу.	2	
	81-82	Правила игры. Обучение передвижениям в нападении, техника ведения мяча.	2	
	83-84	Правила игры. Обучение передвижениям в защите, техника ведения мяча.	2	
	85-86	Обучение технике броска мяча в корзину с места.	2	
	87-88	Обучение технике броска мяча в корзину в движении.	2	
	89-90	Обучение технике броска мяча в корзину прыжком.	2	
	91-92	Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против	2	

	броска, накрывание.		
	93-94	Совершенствование тактических и технических действий в игре.	2
	95-96	Обучение тактике нападения, тактике защиты.	2
	97-98	Эстафеты с баскетбольными мячами.	2
	99-100	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Не предусмотрено
	Выполнение упражнений.		
Тема 2.6. Настольный теннис.	<b>Содержание учебного материала:</b>		Не предусмотрено
	<b>Лабораторные работы:</b>		Не предусмотрено
	<b>Практическое занятие:</b>		<b>22</b>
	101-102	Техника безопасности по настольному теннису.	2
	103-104	Обучение тактическим и техническим действиям.	2
	105-106	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	2
	107-108	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
	109-110	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
	111-112	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча.	2
	113-114	Передвижение игрока приставными шагами.	2
	115-116	Обучение подаче.	2
	117-118	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
	119-120	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
	121-122	Игра в настольный теннис.	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Не предусмотрено
	Выполнение упражнений.		
	<b>Дифференцированный зачет.</b>		<b>2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>128</b>

ОК. 01,  
ОК. 04,  
ОК. 06,  
ОК. 08.

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

#### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### Основные источники:

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

### Основные электронные издания

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 11.01.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Умения:</i></p> <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>тестирование.</p>
<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>тестирование.</p>
<p>описывать значимость своей профессии.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>тестирование.</p>

<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий  90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)  80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)  70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)  менее 70% правильных ответов  2 (не удовлетворительно)</p>	<p>тестирование.</p>
<p><i>Знания:</i></p>		
<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий  90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)  80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)  70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно)  менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>Устный опрос, тестирование.</p>
<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.</p>		<p>Устный опрос, тестирование.</p>
<p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии.</p>		<p>Устный опрос, тестирование.</p>

<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.</p>		<p>Устный опрос, тестирование.</p>
--	--	------------------------------------

## 5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ  
И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ, И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Активные и интерак- тивные формы и мето- ды обучения	Формируемые ОК, ПК, знания и умения
1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	1	Презентации с использованием различных вспомогательных средств с обсуждением.	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
2.	Выполнение упражнений на тактические и технические действия.	1	Работа в малых группах.	
3.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	1	Работа в малых группах.	

## 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	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160
			17	240	205-220	190	210	170-190	Ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количе-	13	11	8

ство раз).			
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной 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. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:
  - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
2. Волейбол:
  - игра в парах через сетку – с учетом времени;
  - подача мяча – произвольная форма;
  - 2-х сторонняя командная игра;
3. Баскетбол:
  - техника ведения мяча – произвольная форма;
  - броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Сопоставление требований демонстрационного экзамена по состоянию на июнь 2023 года по компетенции

40 Графический дизайн и образовательных результатов

УД ОП.07 Физическая культура

Требования ДЭ	Образовательные результаты дисциплины	Наименование разделов/тем в рабочей программе по дисциплине
<b>Уметь</b>	<b>Уметь:</b>	
Использовать навыки организации рабочего времени	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента
<b>Знать</b>	<b>Знать:</b>	
Правила охраны труда, безопасные методы работы	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	