

**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 2024 г. № 268-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

**Сызрань, 2024 г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой  
общеобразовательных, общих гуманитарных и со-  
циально-экономических, математических и общих  
естественнонаучных циклов

Председатель В.В. Авдиенко

от «23» \_05\_\_\_2024 г. протокол № 9

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссией  
общепрофессионального  
и профессионального циклов

Председатель И.Н. Ежкова

от «23» \_05\_\_\_2024 г. протокол № 9

**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 оформ-  
лению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной  
образовательной программы по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание  
многоквартирного дома.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
  2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
  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

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 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 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

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

## 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины СГ.04 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 специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома, разработанной в соответствии с ФГОС. и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Ввести и осуществлять прием-передачу, учет и хранение технической и иной документации, связанной с управлением многоквартирными домами, используя нормативные, правовые, методические и инструктивные документы.

Вариативная часть:

По результатам освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы вариативные образовательные результаты, ориентированные на выполнение требований профессионального стандарта.

С целью реализации требований профессионального стандарта 16.011 Специалист по эксплуатации гражданских зданий 5 уровня квалификации, обучающийся должен:

**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 - 122 часа, в том числе:
- теоретическое обучение - 2 часа,
- лабораторные и практические занятия - 120 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
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
Самостоятельная работа:	не предусмотрено
Объем образовательной программы:	122
в том числе:	
теоретическое обучение:	2
лабораторные работы:	не предусмотрено
практические занятия:	118
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  
СГ.04 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формирование 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>	1	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		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	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>				
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>		Не предусмотрено	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
	<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> Выполнение упражнений.		Не предусмотрено	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>			ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
			Не предусмотрено	
	<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> Выполнение упражнений.		Не предусмотрено	
Тема 2.5. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>		Не предусмотрено	
	<b>Лабораторные работы:</b>		Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие:</b>		<b>22</b>	ОК. 01, ОК. 04, ОК. 06, ОК. 08.
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 броска, накрывание.	2	
	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	
Тема 2.6. Настольный теннис.	<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>	
	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. Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2	
	117-118	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. Игра в настольный теннис.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		Не предусмотрено	
<b>Дифференцированный зачет.</b>			<b>2</b>	
			<b>Всего:</b>	<b>122</b>

### **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 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>	тестирование.
<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе 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>	тестирование.
<p>описывать значимость своей 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 удовлетвори-</p>	тестирование.

	тельно)	
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.	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)	тестирование.
<i>Знания:</i>		
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.	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)	Устный опрос, тестирование.
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.		Устный опрос, тестирование.
сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по 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.		Устный опрос, тестирование.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Активные и интерактивные формы и методы 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 Ниже5,2	4,8 и Выше 4,8	5,9-5,3	6,1 и Ниже6,1
			17	4,3	5,0-4,		5,9-5,3		
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше7,2	8,0-7,7	8,2 и ниже8,1	8,4 и выше8,4	9,3-8,7	9,7 и ниже9,6
			17		7,9-7,5		9,3-8,7		
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже190	210 и выше 210	170-190	160 и Ниже 160
			17	240	205-220		170-190	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 5	20 и выше20	12-14	7 и ниже 7
			17	15	9-12	5	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 4	18 и выше18	13-15	6 и ниже 6
			17	12	8-9		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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).	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 (количество раз).	13	11	8
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 накаженной ногой).	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 профессионального стандарта 16.011 Специалист по эксплуатации гражданских зданий,  
утвержденного Приказом Минтруда России от 31.07.2019 г., № 537н  
и образовательных результатов УД СГ.04 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	