

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Программно-методические издания»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 Физическая культура**

**для студентов, обучающихся по профессии**

**54.01.20 Графический дизайнер**

**Курган, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта профессионального стандарта «Графический дизайнер», утвержденного Приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 января 2017 г. № 40н, примерной образовательной программы государственного реестра ПОП, на основе рабочей программы воспитания, и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «09» декабря 2016 г. № 1543 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по профессии

| код                                                        | наименование профессии |
|------------------------------------------------------------|------------------------|
| 54.01.20                                                   | Графический дизайнер   |
| (программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих) |                        |

**Разработчики:**

|   | Фамилия, имя, отчество    | Ученая степень (звание)<br>[квалификационная категория] | Должность                         |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Ибрагимова Дарья Павловна |                                                         | Преподаватель физической культуры |

| Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре |                                           |                   |             |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------------|
|                                                       | Фамилия, имя, отчество<br>председателя МО | Дата заседания МО | № протокола |
| 1                                                     | Байбатыров Аманжол<br>Жантасович          | 27.08.2024 г.     | 1           |

| Согласовано на заседании научно-методического совета |             |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Дата заседания НМС                                   | № протокола |
| 28.08.2024 г.                                        | 1           |

## **Содержание**

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>              | <b>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ.....</b> | <b>16</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.07 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии

54.01.20

Графический дизайнер

укрупненной группы профессий

54.00.00

Изобразительное и прикладные виды искусств

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППКРС

Общепрофессиональный цикл

в вариативную часть циклов ППКРС

Общепрофессиональный цикл

Учебная дисциплина связана с дисциплиной «Физическая культура» общеобразовательного цикла. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности», с профессиональными модулями ПМ.01 Разработка технического задания на продукт графического дизайна, ПМ.02 Создание графических дизайн - макетов, ПМ.03 Подготовка дизайн - макета к печати (публикации), ПМ.04 Организация личного профессионального развития и обучения на рабочем месте.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

1. 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)                                              |
| 2. | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                  |
| 3. | описывать значимость своей профессии                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4. | 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 |

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 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 |
| 2. | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3. | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4. | 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                                                                                                                                                                                     |

Освоение дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

| Код   | Общие компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.                                                                                                                                                                                |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                                                                     |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.                                                                                             |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 

|    |
|----|
| 62 |
|----|

 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 

|    |
|----|
| 62 |
|----|

 часов,

**2. Структура и содержание учебной дисциплины**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  | <b>Вид учебной работы</b>                       | <b>Объем часов</b> |
|--|-------------------------------------------------|--------------------|
|  | Обязательные аудиторные учебные занятия (всего) | 62                 |
|  | в том числе:                                    |                    |
|  | лекции, уроки                                   | 2                  |
|  | практические занятия                            | 60                 |
|  | Промежуточная аттестация в <b>форме зачета</b>  |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОП.07 Физическая культура

наименование дисциплины

| Номер разделов, тем.<br>Результаты обучения<br>(Осваиваемые<br>элементы<br>компетенций (№№У,<br>З, индекс<br>компетенции) | Наименование разделов и тем.<br>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов<br>теор./пр. | Уровень<br>освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1                                                                                                                         | 2                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                        | 4                   |
|                                                                                                                           | 3 семестр                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/16                     |                     |
| Раздел 1.                                                                                                                 | Теоретические основы физической культуры                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2/0                      |                     |
| Тема 1.1.                                                                                                                 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1/0                      |                     |
|                                                                                                                           | Содержание учебного материала                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                     |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08                                                                                          | 1                                                                                                          | Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Правила техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                        | 1                   |
| Тема 1.2.                                                                                                                 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1/0                      |                     |
|                                                                                                                           | Содержание учебного материала                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                     |
|                                                                                                                           | 1                                                                                                          | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                        | 1                   |
| Раздел 2.                                                                                                                 | Практические основы формирования физической культуры личности                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                     |
|                                                                                                                           | Содержание учебного материала                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                     |
| Тема 2.1                                                                                                                  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0/12                     |                     |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08                                                                                          | 1                                                                                                          | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по повороту. Челночный бег 3х10м; Выполнение контрольных нормативов в беге на 30м, 60м, 100м, 300м, 500м. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). |                          | 2                   |
|                                                                                                                           | Практические занятия                                                                                       | 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                        |                     |

|                                  |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |   |
|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|                                  |                               | разбега, тройному прыжку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |   |
|                                  |                               | 2. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |   |
|                                  |                               | 3. Техника бега на средние дистанции: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, техника бега по повороту, финиширование.                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |   |
|                                  |                               | 4. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           |   |
|                                  |                               | 5. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |   |
|                                  |                               | 6. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение контрольных нормативов прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                  | 2           |   |
| <b>Раздел 2</b>                  | <b>Настольный теннис</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>0/4</b>  |   |
|                                  | Содержание учебного материала |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |   |
| <b>Тема 2.1</b>                  | <b>1</b>                      | Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра                                                                                                                                                                                                                                                 |             | 2 |
| OK 01<br>OK 04<br>OK 06<br>OK 08 | Практические занятия          | 1. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1           |   |
|                                  |                               | 2. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1           |   |
|                                  |                               | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>    |   |
|                                  | <b>Итого за 3 семестр</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2/16</b> |   |
|                                  | <b>4 семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>0/14</b> |   |
| <b>Раздел 1</b>                  | <b>Лыжная подготовка</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>0/6</b>  |   |
|                                  | Содержание учебного материала |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |   |
| OK 01<br>OK 04<br>OK 06<br>OK 08 | <b>1</b>                      | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |             | 2 |
|                                  | Практические занятия          | 1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1           |   |
|                                  |                               | 2. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1           |   |
|                                  |                               | 3. Техника попеременного двухшажного хода: посадка лыжника,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1           |   |

|                                  |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |   |
|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|                                  |                               | подседание, финальная часть толчка, маховый вынос ноги, отталкивание руками, вынос руки с палкой.                                                                                                                                                                                                                                       |             |   |
|                                  |                               | 4. Техника бесшажного, одновременного двухшажного и одношажного ходов.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1           |   |
|                                  |                               | 5. Техника переходов с одновременных лыжных ходов к попеременным: через два и один скользящий шаг в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.                                                                                                                                                                                 | 1           |   |
|                                  |                               | 6. Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1           |   |
| <b>Раздел 2</b>                  | <b>Гимнастика</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/8</b>  |   |
|                                  | Содержание учебного материала |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |   |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 | <b>1</b>                      | Техника безопасности на уроке по гимнастике, общеразвивающие упражнения, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, упражнения для коррекции зрения, упражнения для коррекции нарушений осанки, выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов |             | 2 |
|                                  | Практические занятия          | 1. Техника безопасности на уроке по гимнастике                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1           |   |
|                                  |                               | 2. Общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1           |   |
|                                  |                               | 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1           |   |
|                                  |                               | 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1           |   |
|                                  |                               | 5. Упражнения для коррекции зрения                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1           |   |
|                                  |                               | 6. Упражнения для коррекции нарушений осанки                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1           |   |
|                                  |                               | 7. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1           |   |
|                                  |                               | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>1</b>    |   |
|                                  | <b>Итого за 4 семестр</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/14</b> |   |
|                                  | <b>5 семестр</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/16</b> |   |
| <b>Раздел 1</b>                  | <b>Спортивные игры.</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/16</b> |   |
| <b>Тема 1.1</b>                  | <b>Волейбол</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>0/5</b>  |   |
|                                  | Содержание учебного материала |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |   |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 | <b>1</b>                      | Стойки волейболиста. Перемещения волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подачи мяча снизу и сверху. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,                                                                                  |             | 2 |

|                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |   |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|                                  |                           | прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.                                                                                                       |             |   |
|                                  | Практические занятия      | 1. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям                                                                                                                                                                                                                                  | 1           |   |
|                                  |                           | 2. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча и приём после неё.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1           |   |
|                                  |                           | 3. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1           |   |
|                                  |                           | 4. Обучение блокированию. Двусторонняя игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1           |   |
|                                  |                           | 5. Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1           |   |
| <b>Тема 1.2</b>                  | <b>Баскетбол</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>0/11</b> |   |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 | 1                         | Передача и ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину Приемы овладения мячом, вырывание и выбивание Приемы техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра в баскетбол. Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе. |             | 2 |
|                                  | Практические занятия      | 1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча                                                                                                                                                                                                                                  | 1           |   |
|                                  |                           | 2. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1           |   |
|                                  |                           | 3. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1           |   |
|                                  |                           | 4. Совершенствование тактических и технических действий в игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1           |   |
|                                  |                           | 5. Обучение тактике нападения, тактике защиты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1           |   |
|                                  |                           | 6. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1           |   |
|                                  |                           | 7. Эстафеты с баскетбольными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1           |   |
|                                  |                           | 8. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча<br>Выполнение контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                          | 2           |   |
|                                  |                           | <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |   |
|                                  | <b>Итого за 5 семестр</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>0/16</b> |   |
|                                  | <b>6 семестр</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>0/14</b> |   |
| <b>Раздел 1</b>                  | <b>Лыжная подготовка</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>0/8</b>  |   |

|                                  |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |   |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|
|                                  | Содержание учебного материала  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |   |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 | 1                              | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход; бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |                       |   |
|                                  | Практические занятия           | 1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                     |   |
|                                  |                                | 2. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                     |   |
|                                  |                                | 3. Техника попеременного двухшажного хода: посадка лыжника, подседание, финальная часть толчка, маховый вынос ноги, отталкивание руками, вынос руки с палкой.                                                                                                                                                                                                                               | 1                     |   |
|                                  |                                | 4. Техника бесшажного, одновременного двухшажного и одношажного ходов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                     |   |
|                                  |                                | 5. Техника переходов с одновременных лыжных ходов к попеременным: через два и один скользящий шаг в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.                                                                                                                                                                                                                                     | 2                     |   |
|                                  |                                | 6. Способы подъемов и спусков в зависимости от рельефа местности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                     |   |
| <b>Раздел 2</b>                  | <b>Атлетическая гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>0/6</b>            |   |
|                                  | Содержание учебного материала  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |   |
| ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 | 1                              | Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса.                                                               |                       | 2 |
|                                  | Практические занятия           | 1. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                     |   |
|                                  |                                | 2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                     |   |
|                                  |                                | 3. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                     |   |
|                                  |                                | 4. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                     |   |
|                                  | <b>Зачет</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                     |   |
|                                  | <b>Итого за 6 семестр</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>0/14</b>           |   |
|                                  | <b>Всего</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>62 часа (2/60)</b> |   |

### 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

|       |                   |                                          |
|-------|-------------------|------------------------------------------|
| 3.1.1 | учебного кабинета | Спортивный зал                           |
| 3.1.2 | зала              | библиотека;                              |
|       |                   | читальный зал с выходом в сеть Интернет. |

#### 3.1.3. Оборудование учебного кабинета

| №           | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Примечания |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|             | <b>Спортивный зал</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| <b>I.</b>   | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
| 1.          | Персональный компьютер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1          |
| 2.          | Музыкальный центр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1          |
| 3.          | Принтер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1          |
| <b>II.</b>  | <b>Печатные пособия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |
| 1.          | Тематические таблицы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1Ф         |
| 2.          | Портреты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Д          |
| 3.          | Схемы по разделам курсов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1Ф         |
| <b>III.</b> | <b>Экранно-звуковые пособия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|             | - Видеофильмы: «Лыжный спорт – методика обучения технике», «Баскетбол – методика обучения технике игры», «Туризм – вязка туристских узлов», «Легкая атлетика» «Волейбол».<br>- Презентации по разделам курса: «Легкая атлетика» «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Гандбол», «Плавание», «Лыжный спорт и туризм», «Гимнастика», Йога», «Фитнес» и др.<br>- Аудиозаписи: музыкальные диски, кассеты, флешь накопитель и жесткие диски. | Д          |
| <b>IV.</b>  | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| 1           | Материалы по теоретической части дисциплины (конспекты лекций, конспекты-опоры, учебники и пособия, дидактический раздаточный материал)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1К         |
| 2           | Материалы к практическим занятиям по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1К         |
| 3           | Комплекты контрольно-оценочных средств (материалы для входного, текущего, промежуточного и итогового контроля)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | К          |
| <b>V.</b>   | <b>Демонстрационное оборудование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
| 1.          | мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | К          |
| 2.          | скакалки;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ф          |
| 3.          | обручи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ф          |
| 4.          | шведская лестница;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ф          |
| 5.          | гимнастические маты;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Д          |
| 6.          | перекладина;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Д          |
| 7.          | гимнастический козел;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Д          |
| 8.          | гимнастический конь;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Д          |
| 9.          | гимнастический мостик.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Д          |
| 10.         | демонстрационная доска                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Д          |
| 11.         | скамейки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | К          |
| 12.         | бревно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Д          |

|     |                                    |   |
|-----|------------------------------------|---|
| 13. | палки                              | К |
| 14. | брусья разновысокие гимнастические | Д |
| 15. | стойки для прыжков в высоту        |   |
| 16. | щиты баскетбольные                 | Д |
| 17. | сетка волейбольная                 | Д |
| 18. | конусы                             | Ф |
| 19. | канат для лазания                  | Д |
| 20. | винтовки пневматические            | Ф |
| 21. | лыжи пластиковые и полупластиковые | К |
| 22. | ботинки и палки лыжные             | К |
| 23. | веревки                            | Ф |
| 24. | карабины                           | Ф |
| 25. | страховки универсальные            | К |
| 26. | компасы туристические              | Ф |
| 27. | секундомеры                        | Ф |

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2024. — 493 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для СПО. – Москва: Академия, 2019.
3. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник. – Москва: Академия, 2019.
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 125 с. — (Профессиональное образование).
5. Конеева, Е.В. Физическая культура: учебное пособие/ Е.В. Конеева. – Москва: Юрайт, 2024 – 599с.
6. Лях, В. И. Физическая культура 10—11кл. учеб. Для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. — Москва: Просвещение - 4-е изд, 2019. – 255с.
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н.

- Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 246 с. — (Профессиональное образование).
8. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование).
9. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование).

#### **Дополнительные источники:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2015. — 216 с. — (Среднее профессиональное образование).
2. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. — Москва: Спорт, 2016.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебник. / Под ред. С.П. Евсеева. — Москва: Спорт, 2016.
4. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 14-е изд., испр. - Москва: ОИЦ Академия, 2018. — 176 с. (эл.ресурс).
5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2021. — 113 с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Портал здорового образа жизни Breath.ru - Образование, культура, здоровье. — сайт: URL: <http://www.breath.ru/v.asp?articleid=65> (дата обращения 24.08.2024)
2. Федеральный государственный стандарт. — сайт: URL: <http://standart.edu.ru/> (дата обращения 24.08.2024)
3. Физкультура и спорт. - URL: <http://www.bibliotekar.ru/> (дата обращения 24.08.2024)

### **3.3. Организация образовательного процесса**

#### **Требования к условиям проведения занятий**

Реализация учебной дисциплины осуществляется параллельно с освоением общепрофессиональных дисциплин и модулей. Реализация учебной дисциплины осуществляется на 2 и 3 курсах, в 3-6 семестрах.

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](http://do.kpk.kss45.ru).

- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>

- Образовательная платформа «Юрайт».

- Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

### **3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы дисциплины обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн, имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3-х лет.

Квалификация педагогических работников колледжа должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках,

и (или) в профессиональном стандарте «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования», утвержденном приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 608н.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических, занятий, тестирования, зачета.

| № | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Формы и методы оценки                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                   |
| 1 | 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) | Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий<br>90 ÷ 100 %<br>правильных ответов, правильно выполненных заданий<br>—<br>5 (отлично);<br><br>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий —<br>4 (хорошо);<br><br>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий — 3<br>(удовлетворительно); | Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов зачет |
| 2 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | менее 70% правильных ответов, правильно                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
| 3              | описывать значимость своей профессии;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |
| 4              | 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                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |
| <b>Знания:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |
| 1              | 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<br><br>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично);<br><br>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо);<br><br>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно);<br><br>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий<br>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий<br>зачет |
| 2              | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |
| 3              | сущность гражданско-патриотической позиции,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
|   | общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии;                                                                                                                                                                     | – 2<br>(неудовлетворительно) |  |
| 4 | 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 |                              |  |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №<br>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   | 6,1        |
| 2        | Координационные        | Челноч- ный бег 3х10 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        | Скоростносиловые       | 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        | Выносли- вость         | 6-минут- ный 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 положе- ния 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          |

|          |         |                                                                                                                                                            |              |                    |                |                  |                    |                    |                  |
|----------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|----------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------|
| <b>6</b> | Силовые | Подтягивания:<br>на высокой<br>перекладине<br>из<br>виса, кол-во<br>раз<br>(юноши), на<br>низкой<br>перекладине<br>из<br>виса лежа,<br>кол-во<br>(девушки) | 16<br><br>17 | 11 и<br>выше<br>12 | 8-9<br><br>8-9 | 4 и<br>ниже<br>4 | 18 и<br>выше<br>18 | 13-15<br><br>13-15 | 6 и<br>ниже<br>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 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 (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:<br>-утренней гимнастики;<br>-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 3х10м (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:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>-релаксационной гимнастики<br>(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.

