

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УФИМСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РЕКОМЕНДОВАНО

МО общепрофессионального цикла

Председатель

\_\_\_\_\_ Ю.Л.Луценко

Протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ УХГК

\_\_\_\_\_ А.Ч.Гайсин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

общепрофессиональной дисциплины

**ОП.07 Физическая культура**

по программам подготовки квалифицированных рабочих,

служащих по профессии

**54.01.20 Графический дизайнер**

со сроком обучения 1 год 10 месяцев

на 20 \_\_\_\_ – 20 \_\_\_\_ учебный год

Уфа

2018

Рабочая программа учебной дисциплины Материаловедение разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

Организация-разработчик: ГБПОУ Уфимский художественно-гуманитарный колледж

Разработчик: Валиев Айдар Мигдатович, преподаватель высшей категории  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Уфимский художественно-гуманитарный колледж

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Примерная рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер укрупнённой группы профессий и специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу примерной основной программы и имеет практико-ориентированную направленность. 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:

| Код ПК, ОК | Умения  | Знания   |
|------------|---|--|
| ОК 01      | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |

|       |  |  |
|-------|--|--|
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| ОК 06 | описывать значимость своей профессии   | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии  |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка(всего)</b>                                   | 132         |
| <b>Самостоятельная работа</b>   | 66          |
| <b>Практические занятия</b>   | 64          |
| в том числе:  |             |
| теоретическое обучение  | 2           |
| <b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта</b> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций    | Уровень освоения |
|---|--|-------------|-------------------------------------|------------------|
| 1   | 2  | 3           |                                     |                  |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>                                     |  | <b>2</b>    | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | 1                |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> | <i>Содержание учебного материала</i>   | 1           |                                     |                  |
|   | 1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» |             |                                     |                  |
|   | 2. Техника безопасности на уроке. Доврачебная помощь при травмах   | 1           |                                     |                  |
| <b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>             | <i>Содержание учебного материала</i>   | 1           | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | 1                |
|   | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание   |             |                                     |                  |
|   | <i>Тематика практических занятий</i>   | 0           |                                     |                  |
|   | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i><br>Определяется при формировании рабочей программы   | 0           |                                     |                  |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>                |  | <b>64</b>   |                                     |                  |
|   | <i>Содержание учебного материала</i>   |             | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | 2                |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>   | Не предусмотрено   |             |                                     |                  |
|   | <i>Тематика практических занятий</i>   | 12          |                                     |                  |
|   | 1. Практическое занятие Обучение технике низкого, высокого старта.   | 1           |                                     |                  |
|   | 2. Пр. занятие Обучение прыжку в длину с места, с разбега согнув ноги.   | 1           |                                     |                  |
|   | 3. Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции.  | 1           |                                     |                  |
|   | 4. Пр. 4. Пр. занятие Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»  | 1           |                                     |                  |
|   | 5. Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования.  | 1           |                                     |                  |

|  |   |           |                                     |   |
|--|---|-----------|-------------------------------------|---|
|  | 6.Пр. занятие. Бег на < 30, 60, 100 метров» Контрольное выполнение бега на 100 метров. Развитие быстроты.                       | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 7.Практическое занятие Обучение метаниегранаты 500-700гр Развитие силы Игра в футбол.   | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 8Пр.занятие Закрепление эстафетного бега Дев.- 4x100, юн- 4x400 м. Развитие быстроты  | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 9.Пр. занятие Совершенствование бега на средней дистанции.  | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 10.Пр. занятие Финиширование из разных дистанции. Игра в волейбол.  | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 11.Практическое занятие«Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости.                                    | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 12.Пр. занятие Кроссовый бег. Дев- на 2000 метров. Юн.-3000 м. на время.  | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы                                    | <b>10</b> |                                     |   |
| <b>Тема 2.2.Лыжная подготовка</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | 2 |
|  | Не предусмотрено  |           |                                     |   |
|  | <b>Тематика практических занятий</b>  |           |                                     |   |
|  | 1.Практическое занятие Сведения о лыжном спорте. Строевые приемы с лыжами.«Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке» | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 2.Пр. занятие Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции -3 км.                                   | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 3.Практическое занятие Правила соревнования. Подбор мазей по погоде. Бег на лыжах.  | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 4.Практическое занятие Закрепление пройденного. Обучение попеременно двух-шажного хода.   | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 5.Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»   | <i>1</i>  |                                     |   |
|  | 6.Пр. занятие Обучение попеременного бесшажного хода. Бег на лыжах.   | <i>1</i>  |                                     |   |
| 7.Практическое занятие Развитие выносливости . | <i>1</i>  |           |                                     |   |

|   |   |           |                                     |   |
|---|---|-----------|-------------------------------------|---|
|   | 8.Практическое занятие Прохождение дистанции дев- 3 км.юн-5 км. на время.   | 1         |                                     |   |
|   | 9.Практическое занятие Совершенствование пройденного.   | 1         |                                     |   |
|   | 10.Пр. занятие Обучение: подъемы ,спуски, повороты, торможения.   | 1         |                                     |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы                            | <b>10</b> |                                     |   |
| <b>Тема</b><br><b>2.3.Гимнастика</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | 2 |
|   | Не предусмотрено  |           |                                     |   |
|   | <b>Тематика практических занятий</b>  | <b>10</b> |                                     |   |
|   | 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике»Строевые приемы. Акробатика. Кувырок вперед, назад. | 1         |                                     |   |
|   | 2.Пр. занятие Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине   |           |                                     |   |
|   | 3.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»   | 1         |                                     |   |
|   | 4.Практическое занятие Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, на количество раз.              |           |                                     |   |
|   | 5.Практическое занятие Перестроение в колонне. Брусья разной высоты.  | 1         |                                     |   |
|   | 6.Пр. занятие Комбинированное упражнение на брусьях. Игра в баскетбол.  | 1         |                                     |   |
|   | 7.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»                                     | 1         |                                     |   |
|   | 8.Практическое занятие Ритмическая гимнастика. Комплекс из 18-20 упражнений.  | 1         |                                     |   |
|   | 9.Практическое занятие Прыжки со скакалкой на время.  | 1         |                                     |   |
|   | 10.Практическое занятие «Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь»   | 1         |                                     |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы                            | <b>10</b> |                                     |   |
| <b>Тема</b><br><b>2.4.Спортивные игры. Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | 2 |
|   | Не предусмотрено  |           |                                     |   |
|   | <b>Тематика практических занятий</b>  | <b>8</b>  |                                     |   |
|   | 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче.                 | 1         |                                     |   |



|                                |   |           |                                     |          |
|--------------------------------|---|-----------|-------------------------------------|----------|
|                                | 2.Практическое занятие «Обучение техническим и тактическим действиям»   | 1         |                                     |          |
|                                | 3.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче.   | 1         |                                     |          |
|                                | 4.Практическое занятие «Обучение приема мяча снизу двумя руками. Игра.  | 1         |                                     |          |
|                                | 5.Практическое занятие «Обучение нападающему удару»   | 1         |                                     |          |
|                                | 6.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»   | 1         |                                     |          |
|                                | 7.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения.   | 1         |                                     |          |
|                                | 8.Практическое занятие «Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол.   | 1         |                                     |          |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы  | <b>10</b> |                                     |          |
| <b>Тема 2.5.<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | <b>2</b> |
|                                | Не предусмотрено  |           |                                     |          |
|                                | <b>Тематика практических занятий</b>  | <b>8</b>  |                                     |          |
|                                | 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» | 1         |                                     |          |
|                                | 2.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»   | 1         |                                     |          |
|                                | 3.Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»   | 1         |                                     |          |
|                                | 4.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»  | 1         |                                     |          |
|                                | 5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»   | 1         |                                     |          |
|                                | 6.Практическое занятие «Игра по правилам»   | 1         |                                     |          |
|                                | 7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами»   | 1         |                                     |          |
|                                | 8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»  | 1         |                                     |          |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы  | <b>8</b>  |                                     |          |

|  |  |           |                                     |          |
|--|--|-----------|-------------------------------------|----------|
| <b>Тема 2.6.<br/>Настольный<br/>теннис</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | <b>2</b> |
|  | Не предусмотрено   |           |                                     |          |
|  | <b>Тематика практических занятий</b>   | <b>4</b>  |                                     |          |
|  | 1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки» | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 2.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»                      | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 3.Практическое занятие Обучение тактика игры в нападении закрепление.                                    | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 4.Практическое занятие Обучение тактика игры в защите. Игра  | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы             | <b>2</b>  |                                     |          |
| <b>Тема 2.7. Футбол</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | <b>2</b> |
|  | Не предусмотрено   |           |                                     |          |
|  | <b>Тематика практических занятий</b>   | <b>8</b>  |                                     |          |
|  | 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по футболу. Обучение ведение футбольного мяча.    | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 2.Практическое занятие Обучение техника ударов по мячу ногой. Учебная игра в футбол.                     | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 3Практическое занятие совершенствование пройденного игра в футбол.                                       | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 4.Практическое занятие обучение техника удара по мячу головой.   | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 5.Практическое занятие закрепление пройденного.  | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 6.Практическое занятие Остановка мяча ногой, грудью.   | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 7.Практическое занятие обучение удары по воротам.  | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | 8.Практическое занятие закрепление пройденного учебная игра в футбол.                                    | <i>1</i>  |                                     |          |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы             | <b>10</b> |                                     |          |
| <b>Тема 2.7.<br/>Атлетическая<br/>гимнастика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 01,<br>ОК 04,<br>ОК 06,<br>ОК 08 | <b>2</b> |
|  | Не предусмотрено   |           |                                     |          |
|  | <b>Тематика практических занятий</b>   | <b>4</b>  |                                     |          |
|  | 1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале.   | <i>1</i>  |                                     |          |

|                                 |  |            |  |  |
|---------------------------------|--|------------|--|--|
|                                 | Ознакомление с тренажерами»  |            |  |  |
|                                 | 2.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины» | 1          |  |  |
|                                 | 3.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»   | 1          |  |  |
|                                 | 4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»                                 | 1          |  |  |
|                                 | <i>Самостоятельная работа обучающихся</i><br>Определяется при формировании рабочей программы   | 6          |  |  |
| <i>Дифференцированный зачёт</i> |  |            |  |  |
| <b>Всего:</b>                   |  | <b>132</b> |  |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, степы, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

*Оборудование открытого стадиона широкого профиля:*

стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

##### 3.2.1. Печатные издания

1. Виленский М.Я. В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2015. — 216 с. — (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04313-4; УДК 796(075.32)

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2014. – 176 с. (эл.ресурс).

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

| <i>Результаты обучения</i>                              | <i>Критерии оценки</i>                       | <i>Методы оценки</i> |
|---|--|----------------------|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> | <i>Характеристики демонстрируемых знаний</i> |                      |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>   | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>                           |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p>  |   |  |
| <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; описывать значимость своей профессии; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p> | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)</p> | <p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов</p> |

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

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контроль<br>упражнений<br>(тест)  | Возраст,<br>лет | Оценка         |               |                |                |               |               |
|----------|---------------------------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
|          |                           |   |                 | Юноши          |               |                | Девушки        |               |               |
|          |                           |   |                 | 5              | 4             | 3              | 5              | 4             | 3             |
| 1        | Скоростные                | Бег<br>30 м, с  | 16              | 4,4 и выше     | 5,1-4,8       | 5,2 и<br>Ниже  | 4,8 и<br>Выше  | 5,9-5,3       | 6,1<br>Ниже   |
|          |                           |   | 17              | 4,3            | 5,0-4,        | 5,2            | 4,8            | 5,9-5,3       | 6,1           |
| 2        | Координационные           | Челночный бег<br>3x10 м, с  | 16              | 7,3 и<br>выше  | 8,0-7,7       | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше  | 9,3-8,7       | 9,7<br>ниже   |
|          |                           |   | 17              | 7,2            | 7,9-7,5       | 8,1            | 8,4            | 9,3-8,7       | 9,6           |
| 3        | Скоростно-силовые         | Прыжки<br>в длину с<br>места, см  | 16              | 230 и<br>выше  | 195-210       | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170-190       | 160<br>Ниже   |
|          |                           |   | 17              | 240            | 205-220       | 190            | 210            | 170-190       | 160           |
| 4        | Выносливость              | 6-минутный бег, м   | 16              | 1500 и<br>выше | 1300-<br>1400 | 1100 и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050-<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|          |                           |   | 17              | 1500           | 1300-<br>1400 | 1100           | 1300           | 1050-<br>1200 | 900           |
| 5        | Гибкость                  | Наклон<br>вперед<br>из<br>положения<br>стоя,<br>см  | 16              | 15 и выше      | 9-12          | 5 и<br>ниже    | 20 и<br>выше   | 12-14         | 7 и<br>ниже   |
|          |                           |   | 17              | 15             | 9-12          | 5              | 20             | 12-14         | 7             |
| 6        | Силовые                   | Подтягивания: на<br>высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-<br>во раз<br>(юноши),<br>на низкой<br>перекладине из<br>виса лежа,<br>кол-во<br>(девушки) | 16              | 11 и выше      | 8-9           | 4 и<br>ниже    | 18 и<br>выше   | 13-15         | 6 и<br>ниже   |
|          |                           |   | 17              | 12             | 8-9           | 4              | 18             | 13-15         | 6             |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты  | Оценка |       |        |
|--|--------|-------|--------|
|  | 5      | 4     | 3      |
| 1.Бег 3000 м (мин, с).   | 12,30  | 14,00 | б/вр   |
| 2.Плавание 50 м (мин, с)   | 45,00  | 52,00 | б/вр   |
| 3.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;<br>(из 10 баллов) | До 9   | До 8  | До 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1.Бег 2000 м (мин, с).   | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2.Плавание 50 м (мин, с).  | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 3.Прыжки в длину с места (см).   | 190             | 175   | 160    |
| 4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).   | 8               | 6     | 4      |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).  | 20              | 10    | 5      |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).   | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:<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.