



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УФИМСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим объединением
Протокол № 4^с от «14» 01. 2021
Председатель МО  Ю.Л.Луценко

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ УХГК
 А.Ч.Гайсин
«14» 01. 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 Физическая культура

по программам подготовки квалифицированных рабочих,
служащих профессии СПО

54.01.20 Графический дизайнер

со сроком обучения 1 год 10 месяцев

на 20____ – 20____ учебный год

Уфа

2021

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
Максимальная учебная нагрузка(всего)	132
Самостоятельная работа	66
Практические занятия	64
в том числе:	
теоретическое обучение	2
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта	

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		
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Содержание учебного материала</i>	1		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		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала</i>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	1
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание			
	<i>Тематика практических занятий</i>	0		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Определяется при формировании рабочей программы	0		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		64		
	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	2
Тема 2.1. Легкая атлетика.	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.	1		
	7.Практическое занятие Обучение метаниегранаты 500-700гр Развитие силы Игра в футбол.	1		
	8Пр.занятие Закрепление эстафетного бега Дев.- 4x100, юн- 4x400 м. Развитие быстроты	1		
	9.Пр. занятие Совершенствование бега на средней дистанции.	1		
	10.Пр. занятие Финиширование из разных дистанции. Игра в волейбол.	1		
	11.Практическое занятие«Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости.	1		
	12.Пр. занятие Кроссовый бег. Дев- на 2000 метров. Юн.-3000 м. на время.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	10		
Тема 2.2.Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	2
	Не предусмотрено			
	Тематика практических занятий			
	1.Практическое занятие Сведения о лыжном спорте. Строевые приемы с лыжами.«Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	1		
	2.Пр. занятие Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции -3 км.	1		
	3.Практическое занятие Правила соревнования. Подбор мазей по погоде. Бег на лыжах.	1		
	4.Практическое занятие Закрепление пройденного. Обучение попеременно двух-шажного хода.	1		
	5.Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1		
	6.Пр. занятие Обучение попеременного бесшажного хода. Бег на лыжах.	1		
	7.Практическое занятие Развитие выносливости .	1		

	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		
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	10		
Тема 2.3.Гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	2
	Не предусмотрено			
	Тематика практических занятий	10		
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	10		
Тема 2.4.Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	2
	Не предусмотрено			
	Тематика практических занятий	8		
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	10		
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	2
	Не предусмотрено			
	Тематика практических занятий	8		
	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		
Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	8			

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

	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		
	Самостоятельная работа обучающихся Определяется при формировании рабочей программы	6		
Дифференцированный зачёт				
Всего:		132		

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. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погдаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2016. – 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**

№ п/п	Физические способност и	Контроль ноеупраж нение (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 Ниже
			17		5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координаци онные	Челноч- ный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 Ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливос ть	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 15	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17		9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтяги- вания: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше 12	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17		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 3х10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 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: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.