

Департамент образования и науки Курганской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии

**08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

Курган 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

Организация-разработчик:

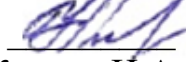
ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

Протокол заседания кафедры архитектуры и строительства № 1 от «31» августа 2023 г.

Заведующая кафедрой   
Кеппер Н.А.

Согласована:

Заместитель директора по учебной работе

  
Брыкейна Т.Б.



©Стегней Е.А., ГБПОУ КГК

©Курган, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.2. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ**

Учебная дисциплина «ОП.05 Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии СПО 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 02 –ОК 06, ОК 08, ЛР1 – ЛР12

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02-06 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	40
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	36
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	36
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	2

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	Практическое занятие №1 «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции»	2	
	Практическое занятие №2 «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	
<b>Тема 2.2. Техника бега на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Практическое занятие №3 «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»	2	
<b>Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Практическое занятие №4 «Выполнение контрольного норматива: бег 100	2	

	метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Практическое занятие №5 «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	1	
	Практическое занятие №6 «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»	1	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Практическое занятие №7 «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	1	
	Практическое занятие №8 «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»	1	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Практическое занятие №9 «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»	1	
	Практическое занятие №10 «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»	1	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Практическое занятие №11 «Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»	1	
	Практическое занятие №12 «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»	1	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	

<b>перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры</b>	Практическое занятие №13 «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»	2	
	Практическое занятие №14 «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»	2	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Практическое занятие №15 «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»	2	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02-06 ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Практическое занятие №16 «Отработка техники прямого нападающего удара»	2	
<b>Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	Практическое занятие №17 «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»	2	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>			
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02-06 ОК 08
	<b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	Практическое занятие №18 «Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»	2	
	Практическое занятие №19 «Круговая тренировка на 5 - 6 станций»	2	
<b>Дифференцированный зачет, зачет</b>		<b>4</b>	
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>40</b>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: учебный кабинет, спортивный зал, тренажерный зал, стадион.**

Оборудование:

- Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.
- Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.
- Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.
- Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.  
Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров (многофункциональный, гиперэкстензия, скамья для жима лежа, скамья скотта, тяга т-грифа), беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели, стол теннисный.
- Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

### **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. Основные печатные издания**

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

2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2.

### **3.2.2. Электронные издания**

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624> (дата обращения: 11.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для СПО / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151215> (дата обращения: 11.01.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ п/ п	Физичес- кие способно- сти	Контро- льное упражн- е-ние (тест)	Воз- раст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн- ые	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 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9- 5,3	6,1
2	Координа- ционные	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	Скоростн- о- 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	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	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

		стоя, см							
<b>6</b>	Силовые	Подтяги	16	11 и	8-9	4 и	18 и	13-15	6 и
		-вания: на высокой перекла- дине из виса, кол-во раз (юноши) , на низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во (девушк и)	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 ногой).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м	7,3	8,0	8,3

(с).			
9.Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

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

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

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

1. Легкая атлетика:
  - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
  
2. Волейбол:
  - игра в парах через сетку – с учетом времени;
  - подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

### 3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца



# 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b><u>Умения:</u></b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p>
<b><u>Знания:</u></b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, зачет, дифференцированный зачет</p>



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

№ п/п	Физические способности	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Воз- раст, 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 Ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координа- ционные	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	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
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	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

### 4. Легкая атлетика:

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

### 5. Волейбол:

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

### 6. Баскетбол:

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

**5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Номер изменения	Номер листа	Дата внесения изменения	Дата введения изменения	Всего листов в документе	Подпись председателя ЦК (заведующего кафедрой)