

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по РОП  
 / Попова Г.А. /  
(подпись) (Ф.И.О.)  
2018 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

профессия 54.01.20 Графический дизайнер

Самара 2018 г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)  
комиссией специальностей 54.02.01,  
54.02.02

Протокол № 1 от «29» 08 2018 г.

Председатель ПЦК

[Подпись] / Таразанова Т.И. /  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор:

[Подпись] / Раичкин А.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)

«29» 08 2018 г.

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура и композиции разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016г. №1543; профессионального стандарта 11.013 Графический дизайнер, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.07.2017 №1, примерной основной образовательной программы по профессии 54.01.20 Графический дизайнер, регистрационный номер 54.01.20-170818.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	18

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

Рабочая программа ориентирована на подготовку обучающихся к выполнению требований WorldSkills по компетенции Графический дизайнер.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной программы**

Учебная дисциплина Физическая культура является дисциплиной общепрофессионального цикла, устанавливающей базовые знания для получения профессиональных знаний и умений.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен:

- **уметь** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
- **уметь** анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
- **уметь** определять этапы решения задачи;
- **уметь** выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
- **уметь** составить план действия;
- **уметь** определить необходимые ресурсы;
- **уметь** владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
- **уметь** реализовать составленный план;
- **уметь** оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);
- **уметь** организовывать работу коллектива и команды;
- **уметь** взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- **уметь** описывать значимость своей профессии;
- **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- **уметь** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- **уметь** пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;
- **знать** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
- **знать** основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
- **знать** алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
- **знать** методы работы в профессиональной и смежных сферах;
- **знать** структуру плана для решения задач;
- **знать** порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;
- **знать** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- **знать** основы проектной деятельности;
- **знать** сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
- **знать** значимость профессиональной деятельности по профессии;
- **знать** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- **знать** основы здорового образа жизни;
- **знать** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
- **знать** средства профилактики перенапряжения.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Объем образовательной нагрузки – 40 часов.

Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем – 36 часов, в том числе:

- теоретическое обучение - 4 часа;
- лабораторные и практические занятия, включая семинары – 32 часа;
- Самостоятельная работа обучающегося – 4 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Всего</b>	<b>40</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>36</b>
в том числе:	
практические занятия/лабораторные занятия	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>4</b>
в том числе:	
рефераты, индивидуальные творческие задания, выполнение графических работ, изготовление макета, исследовательская работа, работа с нормативной документацией	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и (или) практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>3</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<b>Самостоятельная работа №1</b> Физическая культура и личность профессионала	1	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание	1	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 1</b> «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 2</b> «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»	1	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	1	

Изменение № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

	<b>Практическое занятие № 4</b> «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	1	
	<b>Самостоятельная работа №2</b> Занятие в спортивных секциях	1	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практическое занятие № 5</b> «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 6</b> «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
	<b>Практическое занятие № 7</b> «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
	<b>Практическое занятие № 8</b> «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Практическое занятие № 9</b> «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 10</b> «Общеразвивающие упражнения»	1	
	<b>Практическое занятие № 11</b> «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1	
	<b>Практическое занятие № 12</b> «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	1	
	<b>Практическое занятие № 13</b> «Упражнения для коррекции зрения»	1	
	<b>Практическое занятие № 14</b> «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	1	
	<b>Практическое занятие № 15</b> «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	1	
	<b>Практическое занятие № 16</b> «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	1	
	<b>Самостоятельная работа №3</b> Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	1	
<b>Тема 2.4. Спортивные</b>	<b>Практическое занятие № 17</b>	1	ОК 01,

Изменение № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

<b>игры. Волейбол</b>	«Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 18</b> «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару»	1	
	<b>Практическое занятие № 19</b> «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	1	
	<b>Практическое занятие № 20</b> «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	1	
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие № 21</b> «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 22</b> «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»	1	
	<b>Практическое занятие № 23</b> «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»	1	
	<b>Практическое занятие № 24</b> «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	1	
	<b>Практическое занятие № 25</b> «Обучение тактике нападения, тактике защиты»	1	
	<b>Практическое занятие № 26</b> «Игра по правилам»	1	
	<b>Практическое занятие № 27</b> «Эстафеты с баскетбольными мячами»	1	
	<b>Практическое занятие № 28</b> «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»	1	
	<b>Самостоятельная работа №4</b> Активный отдых	1	
<b>Тема 2.7. Плавание</b>	<b>Практическое занятие № 29</b> «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной	1	ОК 01, ОК 04,

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

	помощи»		ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 30</b> «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды»	1	
<b>Тема 2.7.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практическое занятие № 31</b> «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами».	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практическое занятие № 32</b> «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног». «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета		2	
<b>Объем образовательной нагрузки</b>		<b>40</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия специальных помещений: 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**

#### **Основные источники**

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)

#### **Интернет ресурсы**

1. 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. - М.: ОИЦ «Академия», 2014. – 176 с. (эл.ресурс).

#### 4      **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Код ОК, ПК</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов
уметь анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь определять этапы решения задачи	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь составить план действия;	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь определить необходимые ресурсы	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь реализовать составленный план	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь организовывать	ОК 01, ОК 04, ОК 06,	

работу коллектива и команды	ОК 08	
уметь взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь описывать значимость своей профессии	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
уметь пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
знать актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий
знать основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
знать алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	
знать методы работы в профессиональной и	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	



смежных сферах	
знать структуру плана для решения задач	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать основы проектной деятельности	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать значимость профессиональной деятельности по профессии	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать основы здорового образа жизни	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
знать средства профилактики перенапряжения	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08

Приложение 1

**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 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

Приложение 2

**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.