

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

от «16» 05 2022 г. № 250-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общепрофессиональный цикл
основной образовательной программы
по профессии:**

54.01.20 Графический дизайнер

Сызрань, 2022 г.

РАССМОТРЕНА

Предметно-цикловой комиссией

общеобразовательных

и профессиональных циклов

Председатель Ларин И.В.

от «27» апреля 2022 г. протокол № 8

Составитель: Д.В.Лисин, преподаватель дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): И.Н. Ежкова, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	16
КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 54.01.20 Графический дизайнер, разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих: учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины ОП.05. Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП*):

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

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1 Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта;

ПК 2.1 Планировать выполнение работ по разработке дизайн-макета на основе технического задания.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. (в редакции Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 № 747)

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. (в редакции Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 № 747)

Вариативная часть:

По результатам освоения дисциплины ОП.02 Безопасность жизнедеятельности у обучающихся должны быть сформированы вариативные образовательные результаты, ориентированные на выполнение демонстрационного экзамена по компетенции 40 Графический дизайн.

уметь:

– Использовать навыки организации рабочего времени.

знать:

– Правила охраны труда, безопасные методы работы.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего - 40 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 40 часов, в том числе:

теоретическое обучение - 4 часа,

лабораторные и практические занятия - 36 часов,

- самостоятельная работа - не предусмотрено.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	40
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	36
контрольная работа	не предусмотрено
консультации	не предусмотрено
промежуточная аттестация	2
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.	Основы физической культуры		
Введение	Содержание учебного материала	4	
	1. Цель и задачи учебной дисциплины. Роль учебной дисциплины в подготовке графического дизайнера.		ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Практическое занятие	2	
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	2 Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 2.	Легкая атлетика		
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практическое занятие	4	
	3-4 Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	2	
	5-6 Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		

	Выполнение упражнений			
Тема 2.2. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	
	7-8	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	9-10	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений			
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	
	11-12	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	13-14	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений			
Раздел 3.	Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	15-16	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	17-18	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и пере-	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	

дачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Практическое занятие		2	
	19-20	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	21-22	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	23	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	1	
	24	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	25	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом	1	
	26	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений			
Раздел 4	Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практическое занятие		3	
	27-28	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	2	

		двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	29	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	1	
		Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.		Содержание учебного материала	Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
		Лабораторные работы	Не предусмотрено	
		Практическое занятие	1	
	30	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	1	
		Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
		Выполнение упражнений		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара.		Содержание учебного материала	Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
		Лабораторные работы	Не предусмотрено	
		Практическое занятие	1	
	31	Отработка техники прямого нападающего удара	1	
		Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.		Содержание учебного материала	Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
		Лабораторные работы	Не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	32	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	1	
	33	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	1	
		Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
Раздел 5.		Гимнастика		
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Содержание учебного материала	Не предусмотрено	ОК 02-06 ОК 08
		Лабораторные работы	Не предусмотрено	
		Практическое занятие	1	
	34	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	1	

	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
	Выполнение упражнений		
Дифференцированный зачет		2	
	Всего:	40	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

3.2 Информационное обеспечение реализации программы (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

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

Основные источники:

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.

Основные 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: 11.01.2021). — 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: 11.01.2021). — 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Умения:</i>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично) 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно) менее 70% правильных ответов 2 (не удовлетворительно)	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
<i>Знания:</i>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично) 80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо) 70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно) менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ
И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ, И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые ОК, ПК, знания и умения
1.	Цель и задачи учебной дисциплины. Роль учебной дисциплины в подготовке графического дизайнера	4	Презентации с использованием различных вспомогательных средств с обсуждением	ОК 01-11
2.	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	Деловая игра	
3.	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	1	Работа в малых группах	

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	Ниже 6,1
2	Координационные	Челночный 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
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	ниже 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
			17	240	205-220	190	210	170-190	Ниже 160
4	Выносливость	6-минутный 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 положения 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	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине 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. 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 (количе-	13	11	8

ство раз).			
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. 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

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Сопоставление требований демонстрационного экзамена по состоянию на июнь 2022 года по компетенции 40 Графический дизайн и образовательных результатов
УД ОП.07 Физическая культура**

Требования ДЭ	Образовательные результаты дисциплины	Наименование разделов/тем в рабочей программе по дисциплине
Уметь	Уметь:	
Использовать навыки организации рабочего времени	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента
Знать	Знать:	
Правила охраны труда, безопасные методы работы	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	