

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта - филиал
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ ИрГУПС)

ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Очная форма обучения на базе основного общего образования

УЛАН – УДЭ -2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г № 139 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности (базовая подготовка) и рабочей программы воспитания по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания

протокол № 4 от 20.04.2023.

Председатель ЦМК



Е.П.Федотова

(подпись)

(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР



И.А. Бочарова

(подпись)

(И.О.Ф.)

02.06.2023

Разработчик:

Федотова Е. П., преподаватель первой квалификационной категории УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС с учетом примерной основной профессиональной образовательной программы «Профессионалитет» по специальности: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), укрупненной группы 27.00.00 Управление в технических системах.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

входит в общепрофессиональный цикл обязательного профессионального блока

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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.

Формируемые общие компетенции, включающие в себя способность:

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

Освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 физическая культура способствует:

достижению целей воспитания:

- содействие профессионально-личностному развитию обучающегося;
- создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, установками, мотивами деятельности и поведения, а также формирования высоконравственной личности и специалиста, востребованного обществом, компетентного, ответственного,

свободно владеющего своей профессией, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, стремящегося к саморазвитию и самосовершенствованию;

формированию личностных результатов:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

объем ОП – 168 часа, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 168 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ПО	<i>168</i>
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
лекция, урок	<i>2</i>
практические занятия	<i>166</i>
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета - 3,4,5,6, семестр	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)		Объем часов/в форме практ. подготовки	Компетенции
1	2		3	4
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс			
Раздел 1. Легкая атлетика			40	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	1	Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Техника безопасности на занятиях физкультуры	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практические занятия	8	
		Практическое занятие 1 Специально - беговые упражнения	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 2 Техника низкого старта	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 3 Техника бега по дистанции	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 4 Бег 60м, 210 м	2	<i>OK 01,04,08</i>	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции		Практические занятия	10	
		Практическое занятие 5 Высокий старт	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 6 Переменный бег на 200 – 300м.	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 7 Равномерный бег по дистанции. Техника бега по дистанции	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 8 Бег юноши 3000м., девушки 2000м	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 9 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег: юноши 1000м, девушки 500м	2		
Раздел 2. Волейбол			24	
Тема 2.1 Техника игры в волейбол		Практические занятия	12	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 10 Обучение технике игры в волейбол. Стойки. Перемещения	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 11 Обучение технике игры в волейбол. Верхняя передача. двумя руками	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 12 Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча у стены	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 13 Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча в парах с передвижением	2	<i>OK 01,04,08</i>
		Практическое занятие 14 Обучение технике игры в волейбол. Нижние подачи: прямая и боковая	2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 15 Обучение технике игры в волейбол. Верхняя прямая подача	2		
Раздел 3. О.Ф.П.			40	

Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Практические занятия		20	
	Практическое занятие 16 Техника поднимания туловища из положения лежа		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 17 Поднимание туловища из положения лежа		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 18 Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу)		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 19 Приседание на одной ноге		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 20 Упражнения приседания на правой и на левой ноге (пистолетик)		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 21 Совершенствование приседания на правой и на левой ноге		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 22 Упражнения сгибания рук в упоре лежа		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 23 Обучении толчку гири по длинному циклу		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 24 Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа		2	OK 01,04,08
Практическое занятие 25 Дифференцированный зачет.		1	OK 01,04,08	
	Итого за 3 семестр / 1 семестр		51	
	Всего:			
	В том числе:		2	
	лекция, урок		49	
	практические занятия			
	4 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс			
Раздел 4 ППФП			32	
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие 26 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 27 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 28 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 29 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 30 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 31 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 32 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 33 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 34 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 35 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 36 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 37 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 38 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08
Практическое занятие 39 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08	
Практическое занятие 40 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	OK 01,04,08	
Практическое занятие 41 Развитие профессионально - прикладных физических качеств			OK 01,04,08	
Раздел 5. Легкая атлетика				
Тема 5.1 Бег на средние дистанции	Практические занятия		8	
	Практическое занятие 42 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе (2 уровень)		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 43 Равномерный бег по дистанции		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 44 Равномерный бег по дистанции		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 45 Равномерный бег по дистанции		2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 46 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег: юноши 1000м, девушки 500м		2	OK 01,04,08
				OK 01,04,08

Тема 5.2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 47 Специально - беговые упражнения	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 48 Техника низкого старта	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 49 Техника бега по дистанции	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 50 Бег 210м, 60м		
Тема 5.3 Спринт	Практические занятия	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 51 Выполнение стартов на 15-30м.	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 52 Финиширование.	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 53 Бег на 60м		
	Практическое занятие 54 Бег на 210м.		
Тема 5.4 Прыжок в длину с разбега	Практические занятия		OK 01,04,08
	Практическое занятие 55 Повторный бег на отрезках	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 56 Контрольные тесты динамики физического развития.	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 57 Дифференцированный зачет.	1	
	Итого за 4 семестр / 2 семестр	63	
	В том числе:		
	практические занятия	63	
	5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс		
Раздел 6 Легкая атлетика			
Тема 6.1 Бег на средние дистанции	Практические занятия	8	OK 01,04,08
	Практическое занятие 58 Высокий старт	2	OK 01,04,08
	Практическое задание 59 Переменный бег на 200 – 300м. Техника бега по дистанции	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 60 Бег с высокого старта на 200 – 300 – 400м. в среднем темпе	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 61 Бег юноши 3000м, девушки 2000м	2	
Тема 6.2. Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практическое занятие	2	
	Практическое занятие 62 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, юноши - высокая, девушки – низкая, бег: юноши 1000м, девушки 500	2	OK 01,04,08
Раздел 7. О.Ф.П		25	
Тема 7.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Практические занятия	6	
	Практическое занятие 63 Бег юноши 1000м, девушки 500м.	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 64 Работа по станциям	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 65 Работа по станциям	2	
Тема 7.2. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Практические занятия	10	
	Практическое занятие 66 Техника поднимания туловища из положения лежа	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 67 Поднимание туловища из положения лежа	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 68 Обучение толчку гири двумя руками от груди	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 69 Приседание на одной ноге	2	OK 01,04,08
	Практическое занятие 70 Приседания на правой и на левой ноге. Дифференцированный зачет.	2	OK 01,04,08
	Итого за 5 семестр / 3 семестр	26	
	В том числе:		
	практические занятия	26	
	6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс		
Раздел 8 ППФП			

Тема 8.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		14	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 71 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 72 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 73 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 74 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 75 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 76 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 77 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 78 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 79 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 80 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 81 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 82 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
	Практическое занятие 33 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>
Практическое занятие 84 Развитие профессионально - прикладных физических качеств		2	<i>OK 01,04,08</i>	
	Дифференцированный зачет.			
		Итого за 6 семестр / 4 семестр	28	
		В том числе:		
		практические занятия	28	

Примечание

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B3>.

Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Очная форма обучения на базе основного общего образования / среднего общего образования

(Заочная форма обучения на базе среднего общего образования)

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет).</p>
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет). Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный зачет Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет).</p>

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
<p>ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Умение - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы - составлять план действия - определять необходимые</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

	<p>ресурсы</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах - реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) <p>Знание</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Умеет организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности 	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

<p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- Умеет 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 специальности</p> <p>Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>
---	--	---

Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся

Виды упражнений	пол	2 курс			3 курс		
		Оценка			Оценка		
		три	четыре	пять	три	четыре	пять
Контрольные упражнения динамики физического развития							
Челночный бег 3*10 м	ю	7,8	7,7	7,5	7,7	7,6	7,5
	д	9,3	9,0	8,8	9,5	9,3	9,0
Прыжки в длину с места	ю	210	215	235	215	235	245
	д	165	170	185	160	170	180
Подтягивание на перекладине	ю	9	11	12	10	12	14
	д	15	18	20	18	20	25
Бег 500	д	2,05	2,00	1,58	2,05	2,00	1,57
Бег 1000 м	ю	4,10	3,45	3,30	4,00	3,40	3,30
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки							
Бег 60 м	ю	9	8,6	8,4	8,7	8,5	8,3
	д	10	9,8	9,4	9,8	9,6	9,3
Бег 210 м	ю	38	34	32	37	33	31
	д	47	43	41	47	44	41
Бег 2000 м	д	12	11,3	10	12,1	11,5	10,1
Бег 3000 м	ю	б/у	14-00	13-00	б/у	13,3	12,3
Прыжки в длину с разбега	ю	400	420	450	420	445	480
	д	300	340	360	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	ю	110	115	120	115	120	125
	д	90	95	100	95	100	105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	35	40	45	35	45	50
	д	15	22	27	15	20	25
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	35	45	35	45	50
	д	20	30	35	27	30	40

Нормы, оценки успеваемости студентов в сумме двоеборья рывка и толчка гири, вес 16 кг по весовым категориям.

Весовая категория	2 курс		3 курс	
	толчок	рывок	толчок	рывок
до 50	10	22	12	24
55	12	24	14	28
60	14	26	16	32
65	16	30	18	36
70	18	36	20	40
75	20	40	22	46
св. 75	22	46	24	50

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				