

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 ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Очная форма обучения на базе среднего общего образования

Улан-Удэ - 2023



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2017 г №1216 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

РАССМОТРЕНО
ЦМК Физического воспитания

протокол № 4 от 20.04.2023.
Председатель ЦМК



(подпись)

Е.П.Федотова
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора колледжа по УР



(подпись)

И.А. Бочарова
(И.О.Ф.)

02.06.2023

Разработчик:

Большаков А. В., преподаватель высшей квалификационной категории
УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Область применения рабочей 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 13.02.07. Электроснабжение (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00. Электро- и теплоэнергетика.

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:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Умения:
	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
	составлять план действия
	определять необходимые ресурсы
	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
	реализовывать составленный план
	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
	Знания:
	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. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения:
	организовывать работу коллектива и команды
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
	Знания:
	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	основы проектной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения:
	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
	Знания:
	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

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 программы учебной дисциплины:

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

объем ОП – 164 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем (всего) – 2 часа

из них в форме практической подготовки – 162 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём ПО	164
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	162
в том числе:	
лекция, урок	2
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося	162
в том числе:	168
еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета</i> - 3,4,5,6 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки	Объем часов/в форме практ. подготовки	Компетенции
1	2	3	5
3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс			
Раздел 1		2	
Основы физической культуры			
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
Раздел 2.		10	
Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Методика обучения бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №1 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №2 Совершенствование техники бега на дистанции 210 м., контрольный норматив	2	

	Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №4 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №5 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой в вираже. Методика обучения технике старта.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №6 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическое занятие №7 Техника бега по дистанции (беговой цикл).	2	
	Практическое занятие №8 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №9 Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие №10 Техника бега на дистанции 5000 м, контрольный норматив	2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала	10	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Методика обучения технике бега на средние дистанции.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №11 Обучение технике бега на средние дистанции	2	
	Практическое занятие №12 Совершенствование техники передвижения по дистанции 500м/1000м	2	
	Практическое занятие №13 Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие №14 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2	
	Практическое занятие №15 Эстафетный бег.	2	

	Практическое занятие №16 Техника бега на короткие дистанции. Дифференцированный зачет	2	
	Итого за 3 семестр / 1 семестр В том числе: практические занятия самостоятельная работа	32 2	
4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс			
Раздел 3. Баскетбол		6	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	6	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практическое занятие № 17 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическое занятие № 18 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.	2	
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	10	OK 01 OK 04 OK 08
	Техника ведения и передача мяча в движении		
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	2	
	Практическое занятие № 21 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	2	
	Практическое занятие № 22 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо	2	
	Практическое занятие № 23 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.	2	
	Практическое занятие № 24 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	2	
Тема 3.3.	Содержание учебного материала	8	OK 01

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		OK 04 OK 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 25 Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Практическое занятие № 26 Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча.	2	
	Практическое занятие № 27 Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча .	2	
	Практическое занятие № 28 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбола	2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 29 Совершенствование тактических действий в позиционно .	2	
	Практическое занятие № 30 Выполнение контрольных нормативов: «ведение-2 шага-бросок»	2	
	Практическое занятие № 31 Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2	
Практическое занятие № 32 Совершенствование технических элементов баскетбола	2		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя	Содержание учебного материала	22	OK 01 OK 04 OK 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий		

руками	Практическое занятие № 33 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Практическое занятие № 34 Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Практическое занятие № 35 Прием мяча. Передача мяча.	2	
	Практическое занятие № 36 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 37 Страховка у сетки.	2	
	Практическое занятие № 38 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу .	2	
	Практическое занятие № 39 Дифференцированный зачет.	2	
	Итого за 4 семестр / 2 семестр В том числе: практические занятия	46	
5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс			
Раздел 5 Легкая атлетика			
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции и на средние дистанции	Практическое занятие №40 Специально - беговые упражнения	2	OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 41 Низкий старт	2	
	Практическое занятие № 42 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе	2	
	Практическое занятие № 43 Равномерный бег по дистанции	2	
	Практическое занятие № 44 Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 45 Контрольные тесты динамики физического развития студентов:	2	OK 01 OK 04 OK 08
Раздел 6. О.Ф.П.			
Тема 6.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Практическое занятие № 46 Техника поднимания туловища из положения лежа	2	OK 01 OK 04
	Практическое занятие № 47 Поднимание туловища из положения	2	

	Практическое занятие № 48 Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу)	2	OK 08 OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 49 Приседание на одной ноге	2	
	Практическое занятие № 50 Приседания на правой и на левой ноге (пистолетик)	2	
	Практическое занятие № 51 Совершенствование упражнений приседания на правой и на левой ног	2	
	Практическое занятие № 52 Упражнения на сгибание рук в упоре лежа	2	
	Практическое занятие № 53 Обучении толчку гири по длинному циклу	2	
	Практическое занятие № 54 Совершенствование технике сгибания рук в упоре лежа	2	
	Практическое занятие № 55 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
Раздел 7 Легкая атлетика			
Тема 7.1 Бег на короткие дистанции и на средние дистанции	В том числе, практических занятий		OK 01 OK 04 OK 08 OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 56 Специально - беговые	2	
	Практическое занятие № 57 Низкий старт	2	
	Практическое занятие № 58 Бег юноши 3000м. девушки 2000м	2	
	Практическое занятие № 59 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе	2	
	Практическое занятие № 60 Равномерный бег по дистанции	2	
	Практическое занятие № 61 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: Дифференцированный зачет.	2	
	Итого за 5 семестр / 3 семестр В том числе: практические занятия	23	
Раздел 8. ППФП			
6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс			
Тема 8.1 Развитие профессионально – прикладных физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практическое занятие № 62 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 01 OK 04 OK 08 OK 01 OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 63 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	
	Практическое занятие № 64 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	
	Практическое занятие № 65 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	
	Практическое занятие № 66 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	

	Практическое занятие № 67 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 01 OK 04
	Практическое занятие № 68 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 08
	Практическое занятие № 69 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 01
	Практическое занятие № 70 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 04 OK 08
	Практическое занятие № 71 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	
	Практическое занятие № 72 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 01 OK 04
	Практическое занятие № 73 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 08
	Практическое занятие № 74 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 01 OK 04
	Практическое занятие № 75 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 08
	Практическое занятие № 76 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	
	Практическое занятие № 77 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 01 OK 04
	Практическое занятие № 78 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 08
	Практическое занятие № 79 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 01 OK 04
	Практическое занятие № 80 Развитие профессионально- прикладных физических качеств	2	OK 08
	Практическое занятие № 81 Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Всего	164 162/2	

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
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81, дифференцированный зачет, Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений

<p>Знания:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81, дифференцированный зачет, оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений</p> <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81, дифференцированный зачет, оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений</p>
<p>практический опыт:</p> <p>- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений,</p> <p>наблюдение и оценка на практических занятиях</p>

<p>Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)</p>	<p>Основные показатели оценки результата</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)</p>
---	---	---

<p>ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Умение</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ресурсы - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах - реализовывать составленный план <p>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <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 	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>
--	--	---

	<p>-методы работы в профессиональной и смежных сферах</p> <p>-структуру плана для решения задач</p> <p>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>	
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	<p>- Умеет</p> <p>организовывать работу коллектива и команды</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знает</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>основы проектной деятельности</p>	<p>Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-781 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</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения,</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

	<p>характерными для данной специальности</p> <p>Знает</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	
--	---	--

Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся

Приложение 1

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

Приложение 2

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
ДИСЦИПЛИНЫ**

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