

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

#### 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

*Очная форма обучения на базе основного общего образования*

УЛАН – УДЭ -2023

1

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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 1002 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

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:

*Большаков А. В.*, преподаватель высшей квалификационной категории  
УУКЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	21

# 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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство. укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства.

## 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 – 201 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 130 часов;

теоретическое обучение – 4 часа

самостоятельной работы обучающегося – 67 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём ПО</b>	<i>201</i>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<i>201</i>
в том числе:	
лекция, урок	<i>4</i>
практические занятия	<i>130</i>
Самостоятельная работа	<i>67</i>
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме: <i>дифференцированного зачета - 3,4,5,6, семестр</i>	

## 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		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Введение. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО</b>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м</b>	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.</b>	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.</b>	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.</b>	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места</b>	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
	Освоение техники беговых упражнений	6	<i>ОК,01,04,08</i>
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	<i>ОК,01,04,08</i>	

	<b>Практическое занятие № 6.</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника бега по дистанции	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника бега на дистанции 2000 м	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника бега на дистанции 3000 м	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега на дистанции 5000 м	2	OK,01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	OK,01,04,08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	OK,01,04,08
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	OK,01,04,08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Обучение технике бега на средние дистанции	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 15. Контрольные тесты динамики физического развития студентов:</b> 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая	2	OK,01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	OK,01,04,08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	OK,01,04,08
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		2	
<b>Итого за 3 семестр / 1 семестр В том числе: лекция, урок</b>		<b>2</b>	



	<b>практические занятия самостоятельная работа</b>	<b>16 16</b>	
<b>4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс</b>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Основы здорового образа жизни.</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	2	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.	2	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	<i>OK,01,04,08</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	<i>OK,01,04,08</i>	
<b>Тема 3.2. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<i>OK,01,04,08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	

выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Практическое занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колонне	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	OK,01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	OK,01,04,08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	OK,01,04,08
<b>Тема 3.3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	OK,01,04,08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование технических элементов баскетбола	2	OK,01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	OK,01,04,08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	OK,01,04,08
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1. Техника игры в волейбол</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя	2	OK,01,04,08

	боковая, верхняя прямая, верхняя боковая		
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	ОК,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	ОК,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Блокирование нападающего удара.	2	ОК,01,04,08
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	ОК,01,04,08
	<b>Итого за 4 семестр / 2 семестр В том числе: лекция, урок практические занятия самостоятельная работа</b>	2	
	<b>5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс</b>		
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	ОК,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	ОК,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	ОК,01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	ОК,01,04,08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	ОК,01,04,08
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК,01,04,08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	ОК,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	ОК,01,04,08

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	<i>ОК,01,04,08</i>
<b>Тема 4.4. Совершенствов ание техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	<i>ОК,01,04,08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	<i>ОК,01,04,08</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	4	<i>ОК,01,04,08</i>	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетиче ская гимнастика, работа на</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Обучение технике упражнений на	2	

тренажерах	тренажерах		
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Обучение упражнениям, развивающим гибкость	2	OK,01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>	OK,01,04,08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	5	OK,01,04,08
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	OK,01,04,08
	<b>Итого за 5 семестр / 3 семестр</b> <b>В том числе:</b> <b>практические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>	16 16	
<b>6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс</b>			
<b>Раздел 6. О.Ф.П</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 6.1.</b> <b>Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Жим штанги лежа	2	OK,01,04,08
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Приседание со штангой	2	OK,01,04,08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	OK,01,04,08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		OK,01,04,08
<b>Раздел 7 ППФП</b>	<b>Практическое занятие № 53.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	OK,01,04,08

<b>Практическое занятие № 54.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 55.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 56.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 57.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 58.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 59.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 60.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 61.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 62.</b> Развитие профессионально-прикладных физических.	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 63.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 64.</b> Развитие профессионально-прикладных физических	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Практическое занятие № 65.</b> Развитие профессионально-прикладных физических.	2	<i>OK,01,04,08</i>
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	<i>OK,01,04,08</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>дифференцированный зачет</b>	
<b>Всего:</b>	<b>201</b>	

### **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](http://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><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65, дифференцированный зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет).</p>
<p><b>Знания:</b> 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 1-65, дифференцированный зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет). Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65, 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><b>Умение</b> - 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</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять необходимые ресурсы</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>- реализовывать составленный план</li> <li>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul> <p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>- структуру плана для решения задач</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>	
<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"> <li>- <b>Умеет</b> организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>психологические основы деятельности коллектива,</li> <li>психологические особенности личности</li> <li>основы проектной деятельности</li> </ul>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65 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><b>- Умеет</b> 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><b>Знает</b> 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 1-65 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				