

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных  
дорог (локомотивы)**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

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

*Заочная форма обучения на базе среднего общего образования*

УЛАН – УДЭ 2020

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388 (базовая подготовка).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания  
основ безопасности жизнедеятельности  
и основ военной подготовки

протокол № 7 от «17» июня 2020 г.

Председатель ЦМК



(подпись)

Е. В. Платонова

(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР



О. Н. Иванова

(подпись)

(И.О.Ф.)

«17» 06 2020 г.

Зав. заочным отделением



А. В. Шелканова

(подпись)

(И.О.Ф.)

«17» 06 2020 г.

Разработчик:

*Коновалов И. Г.*, 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>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, укрупненной группы 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Рабочая учебная программа дисциплины составлена на основе Федерального закона от 04.12.2007 №329 ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

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

входит в общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл.

## 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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

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

объем ОП – 336 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 168 часов.

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования:  
объем ОП – 336 часов, в том числе:  
во взаимодействии с преподавателем – 2 часа;  
самостоятельной работы обучающегося – 334 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объём ПО</b>	336
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	168
в том числе:	
лекция, урок	10
практические занятия	158
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	168
в том числе:	168
еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме: <i>дифференцированного зачета</i> - 4,6,8 семестр / 2,4,6 семестр; зачета - 3,5,7 семестр / 1,3,5 семестр	

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объём ПО</b>	336
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	2
в том числе:	
лекция, урок	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	334
в том числе:	
выполнение индивидуальной контрольной работы	200
проработка учебной литературы	134
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме: <i>зачета</i> - 1 курс	

**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	Компетенции
1	2	3	4
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс		1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	1 <b>Задачи и содержание дисциплины.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	ОК 2
	Практическое занятие. Практическое занятие 1 <b>Низкий старт</b> (2 уровень)	6 2	ОК 3,6
	Практическое занятие 2 <b>Ускорения на отрезках 4х30 м</b> (2 уровень)	2	ОК 3,6
	Практическое занятие 3 <b>Бег 60м, 210 м</b> (2 уровень)	2	ОК 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>	Практическое занятие Практическое занятие 4 <b>Бег с высокого старта</b> (2 уровень)	8 2	ОК 3,6
	Практическое занятие 5 <b>Переменный бег на 200 – 300м</b> (2 уровень)	2	ОК 3,6
	Практическое занятие 6 <b>Равномерный бег по дистанции</b> (2 уровень)	2	ОК 3,6
	Практическое занятие 7 <b>Бег юноши 3000м, девушки 2000м</b> (2 уровень)	2	ОК 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
<b>Тема 1.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Практические занятия. Практическое занятие 8 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов:</b> 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (3 уровень) <b>Зачет.</b>	2 2	ОК 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1. Техника игры в волейбол</b>	Практические занятия Практическое занятие 9 <b>Обучение технике игры в волейбол.</b> Стойки. Перемещения. (2 уровень)	10 2	ОК 3,6
	Практическое занятие 10 <b>Обучение технике игры в волейбол.</b> Передачи мяча. (2 уровень)	2	ОК 3,6
	Практическое занятие 11 <b>Обучение технике игры в волейбол.</b> Передача мяча у стены. (2 уровень)	2	ОК 3,6
	Практическое занятие 12 <b>Обучение технике игры в волейбол.</b> Подачи. (2 уровень)	2	ОК 3,6
	Практическое занятие 13 <b>Обучение технике игры в волейбол.</b> Верхняя прямая подача. (2 уровень) <b>Зачет.</b>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10	
	<b>Итого за 3 семестр / 1 семестр</b>	<b>56</b>	
	<b>В том числе:</b>		
	<b>лекция, урок</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>26</b>	
	<b>самостоятельная работа</b>	<b>28</b>	

		<b>4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс</b>	
<b>Раздел 3. О.Ф.П.</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)</b>	1 <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)</b>	<b>2</b>	<i>OK 2</i>
	Практические занятия	<b>12</b>	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 14 <b>Техника поднимания туловища из положения лежа (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 15 <b>Поднимание туловища из положения лежа (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 16 <b>Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу) (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 17 <b>Приседание на одной ноге (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 18 <b>Приседания на правой и на левой ноге (пистолетик) (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
Практическое занятие 19 <b>Совершенствование упражнений приседания на правой и на левой ноге (2 уровень)</b>			
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		<b>14</b>	
<b>Тема 3.2. ОФП</b>	Практические занятия	<b>12</b>	
	Практическое занятие 20 <b>Упражнения на сгибание рук в упоре лежа (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 21 <b>Обучении толчку гири по длинному циклу (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 22 <b>Совершенствование технике сгибания рук в упоре лежа (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 23 <b>Упражнения на гибкость (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 24 <b>Упражнения на гибкость (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 25 <b>Упражнения со скакалкой (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		<b>12</b>	
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1 Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия.	<b>6</b>	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 26 <b>Специально - беговые упражнения (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 27 <b>Низкий старт (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 28 <b>Бег юноши 3000м. девушки 2000м (2 уровень)</b>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	<b>6</b>	
<b>Тема 4.2 Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия.	<b>6</b>	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 29 <b>Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 30 <b>Равномерный бег по дистанции (2 уровень)</b>	2	<i>OK 3,6</i>
	Практическое занятие 31 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег юноши 1000м, девушки 500м (3 уровень)</b> <b>Дифференцированный зачет.</b>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	<b>6</b>	
<b>Итого за 4 семестр / 2 семестр</b>		<b>76</b>	
<b>В том числе:</b>			
<b>лекция, урок</b>		<b>2</b>	
<b>практические занятия</b>		<b>36</b>	
<b>самостоятельная работа</b>		<b>38</b>	



<b>5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс</b>				
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 5.1 Бег на короткие дистанции</b>	1	<b>Задачи и содержание дисциплины.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	<b>2</b>	<i>OK 2</i>
		Практические занятия. Практическое занятие 32 <b>Низкий старт</b> (2 уровень) Практическое занятие 33 <b>Ускорения на отрезках 4х30 м</b> (2 уровень) Практическое занятие 34 <b>Бег 60м, 210м</b> (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	 <i>OK 3,6</i> <i>OK 3,6</i> <i>OK 3,6</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
		<b>Тема 5.2. Бег на средние дистанции</b> Практические занятия Практическое занятие 35 <b>Техника высокого старта</b> (2 уровень) Практическое занятие 36 <b>Переменный бег на 200 – 300м</b> (2 уровень) Практическое занятие 37 <b>Равномерный бег по дистанции</b> (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	 <i>OK 3,6</i> <i>OK 3,6</i> <i>OK 3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6		
<b>Тема 5.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>		Практическое занятие Практическое занятие 38 <b>Контрольные тесты динамики физического развития</b> :1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (3 уровень)	<b>2</b> 2	 <i>OK,3,6</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
<b>Раздел 6. О.Ф.П</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>		Практические занятия Практическое занятие 39 <b>Жим штанги лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 40 <b>Приседание со штангой</b> (2 уровень)	<b>4</b> 2 2	 <i>OK 3,6</i> <i>OK 3,6</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	4	
		<b>Тема 6.2. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры. Эстафеты</b> Практические занятия Практическое занятие 41 <b>Акробатика.</b> Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках (2 уровень) Практическое занятие 42 <b>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами</b> (2 уровень) Практическое занятие 43 <b>Подвижные игры.</b> Эстафеты с преодолением препятствий (2 уровень) Практическое занятие 44 <b>Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b> (2 уровень) <b>Зачет.</b>	<b>8</b> 2 2 2 2	 <i>OK 3,6</i> <i>OK 3,6</i> <i>OK 3,6</i> <i>OK 3,6</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8		
		<b>Итого за 5 семестр / 3 семестр</b>	<b>56</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		лекция, урок	2	
		практические занятия	26	
		самостоятельная работа	28	
<b>6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс</b>				
<b>Раздел 7 ППФП</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 7.1 Развитие профессионально –</b>	1	<b>Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости.</b> Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами. (1 уровень)	<b>2</b>	<i>OK 2</i>

<b>физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	Практические занятия.		<b>10</b>	
	Практическое занятие 45 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 46 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 47 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 48 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 49 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		12		
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>			<b>36</b>	
<b>Тема 8.1. Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия		<b>8</b>	
	Практическое занятие 50 Низкий старт (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 51 Ускорения на отрезках 4х30 м (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 52 Многократный бег на отрезках 30 – 40 м (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 53 Бег 60м, 210м (2 уровень)		2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		8	
<b>Тема 8.2 Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия		<b>8</b>	
	Практическое занятие 54 Высокий старт (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 55 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 56 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 57 Бег юноши 3000м, девушки 2000м (2 уровень)		2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		8	
<b>Тема 8.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Практические занятия		<b>2</b>	
	Практическое занятие 58 Контрольные тесты динамики физического развития студентов (3 уровень) <b>Дифференцированный зачет.</b>		2	OK 3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2	
		<b>Итого за 6 семестр / 4 семестр</b>	<b>60</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		лекция, урок	2	
		практические занятия	28	
		самостоятельная работа	30	
		<b>7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс</b>		
<b>Раздел 9 ШФП</b>			<b>52</b>	
1	<b>Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости.</b> Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами (1 уровень)		2	OK 2

<b>Тема 9.1</b> <b>Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	Практические занятия		<b>24</b>	
	Практическое занятие 59 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 60 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 61 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 62 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 63 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 64 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 65 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 66 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 67 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 68 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
Практическое занятие 69 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6	
Практическое занятие 70 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	Зачет.	2	OK 3,6	
Самостоятельная работа обучающихся			26	
Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта				
		<b>Всего за 7 семестр / 5 семестр</b>	<b>52</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		лекция, урок	2	
		практические занятия	24	
		самостоятельная работа	26	
<b>8 Семестр, 4 курс / 6 семестр, 3 курс</b>				
<b>Раздел 10 ППФП</b>			<b>36</b>	
<b>Тема 10.1</b> <b>Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	Практические занятия.		<b>18</b>	
	Практическое занятие 71 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 72 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 73 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 74 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 75 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 76 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 77 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 78 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
	Практическое занятие 79 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK 3,6
<b>Дифференцированный зачет.</b>				
Самостоятельная работа обучающихся			18	
Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта				
		<b>Итого за 8 семестр / 6 семестр</b>	<b>36</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		практические занятия	18	
		самостоятельная работа	18	
		<b>Всего:</b>	<b>336</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		лекция, урок	10	
		практические занятия	158	
		самостоятельная работа	168	

### Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения)		Объем часов	Компетенции
1	2		3	4
	<b>1 курс</b>			
<b>Раздел 1. Введение</b>			<b>336</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура здоровый образ жизни</b>	1	<b>Обзорная лекция.</b> Физическое воспитание. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Достижение жизненных профессиональных целей. (1 уровень) <b>Зачет.</b>	2	<i>OK 2 OK 3 OK 6</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебной литературы Выполнение индивидуальной контрольной работы	<b>334</b> <i>134 200</i>	
		<b>Всего</b>	336	
		<b>В том числе:</b>		
		<b>лекция, урок</b>	2	
		<b>самостоятельная работа</b>	334	

#### 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-CA7B4296EA2B>

3. 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 1-79, дифференцированный зачет, 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 1-79, дифференцированный зачет, зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет).</p> <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79, дифференцированный зачет, 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>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - знание основ здорового образа жизни</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос)</p>

<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>-умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос)</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>- умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 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			4 курс		
		Оценка			Оценка			Оценка		
		три	четыре	пять	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	7,8	7,6	7,5
	д	9,3	9,0	8,8	9,5	9,3	9,0	9,5	9,3	9,0
Прыжки в длину с места	ю	210	215	235	215	235	245	220	240	250
	д	165	170	185	160	170	180	160	175	185
Подтягивание на перекладине	ю	9	11	12	10	12	14	10	12	14
	д	15	18	20	18	20	25	18	20	25
Бег 500	д	2,05	2,00	1,58	2,05	2,00	1,57	2,05	2,00	1,58
Бег 1000 м	ю	4,10	3,45	3,30	4,00	3,40	3,30	3,50	3,40	3,20
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки										
Бег 60 м	ю	9	8,6	8,4	8,7	8,5	8,3	8,6	8,4	8,2
	д	10	9,8	9,4	9,8	9,6	9,3	10	9,8	9,4
Бег 210 м	ю	38	34	32	37	33	31	36	32	30
	д	47	43	41	47	44	41	48	45	42
Бег 2000 м	д	12	11,3	10	12,1	11,5	10,1	12,1	11,5	10,1
Бег 3000 м	ю	б/у	14-00	13-00	б/у	13,3	12,3	б/у	13,0	12,0
Прыжки в длину с разбега	ю	400	420	450	420	445	480	445	480	500
	д	300	340	360	330	350	380	330	350	380
Прыжки в высоту с разбега	ю	110	115	120	115	120	125	130	135	140
	д	90	95	100	95	100	105	95	100	105
Плавание 50 м	ю	б-вр	56	50	б-вр	50	46	б-вр	50	46
	д	б-вр	115	110	б-вр	120	114	б-вр	120	114
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	35	40	45	35	45	50	35	45	50
	д	15	22	27	15	20	25	15	20	25
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	35	45	35	45	50	35	45	50
	д	20	30	35	27	30	40	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		4 курс		
	толчок	рывок	толчок	рывок	толчок	рывок	
до 50	10	22	12	24	30	26	
55	12	24	14	28	32	28	
60	14	26	16	32	34	36	
65	16	30	18	36	36	42	
70	18	36	20	40	38	48	
75	20	40	22	46	40	52	
св. 75	22	46	24	50	42	56	

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

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