

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

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

*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 – 2022

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

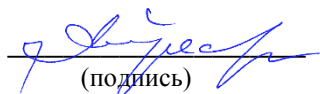
Подпись соответствует файлу документа



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. № 1216 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности (базовая подготовка) и рабочей программы воспитания по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

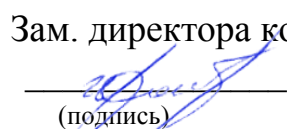
РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания
протокол № 6 от «19» апреля 2022 г.
Председатель ЦМК


(подпись)


А.В.Трескин
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР

(подпись) О. Н. Иванова
(И.О.Ф.)

«09» 06 2022 г.

Зав. заочным отделением


(подпись) А. В. Шелканова
(И.О.Ф.)

«09» 06 2022 г.

Разработчик:

Большаков А. В., преподаватель высшей 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 учебная программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС с учетом примерной основной образовательной программы по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

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

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 высококонравленной 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей учебной программы дисциплины:

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

объем ОП – 174 часа, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 174 часа.

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования:

объем ОП – 174 часа, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 2 часа;

самостоятельная работа обучающегося - 172 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
Объем ОП	174
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	174
в том числе:	
лекция, урок	6
практические занятия	168
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета - 4,6,8 семестр / 2,4,6 семестр</i> <i>зачета - 3,5,7 семестр / 1,3,5 семестр</i>	

Заочная форма обучения на базе среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Объем ОП	174
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	2
в том числе:	
лекция, урок	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
выполнение индивидуальной контрольной работы, проработка учебной литературы	172
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета – 1 курс</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 (уровень освоения)	Объем часов	Компетенции
1	2	3	4
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс		
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Техника безопасности на уроках физкультуры. (1 уровень)	2	<i>OK 03, OK 04, OK 06, OK 08</i>
	Практические занятия	8	
	Практическое занятие 1 Низкий старт (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 2 Ускорения на отрезках 4x30 м. (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Практическое занятие 3 Зачёт 60м (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>	
Практическое занятие 4 Эстафетный бег (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Практические занятия	12	
	Практическое занятие 5 Высокий старт (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 6 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 7 Зачёт 201 м (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 8 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 9 Бег юноши 3000м, девушки 2000м (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Практическое занятие 10 Контрольные тесты динамики физического развития студентов (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>	
Раздел 2. Волейбол		10	
Тема 2.1. Техника игры в волейбол	Практические занятия	10	
	Практическое занятие 11 Обучение технике игры в волейбол. Стойки. Перемещения. (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 12 Обучение технике игры в волейбол. Передачи мяча. (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 13 Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча у стены. (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 14 Обучение технике игры в волейбол. Учебная игра (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Практическое занятие 15 Зачёт Поддачи. (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>	
	Итого за 3 семестр / 1 семестр	32	
	В том числе:		
	теоретическое обучение	2	
	практические занятия	30	

1	2	3	4
	5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс		
Раздел 5. Легкая атлетика		24	
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Спортивная тренировка. Ее цели и задачи. Техника безопасности на уроках физкультуры. (1 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практические занятия	6	
	Практическое занятие 38 Зачёт 60м (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 39 Ускорения на отрезках 4x30 м (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 40 Зачёт 210м (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Тема 5.2 Бег на средние дистанции	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 41 Бег юноши 3000м, девушки 2000м (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Тема 5.3. Динамика физического развития студентов	Практическое занятие	2	
	Практическое занятие 42 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег юноши 1000м., девушки 500м. (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Раздел 6. О.Ф.П		28	
Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	Практические занятия	14	
	Практическое занятие 43 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 44 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 45 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 46 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 47 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 48 Развитие физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 49 Зачет (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Итого за 5 семестр / 3 семестр в том числе:	26	
	теоретическое обучение	2	
	практические занятия	24	
	6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс		
Раздел 7 ППФП		32	
Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практические занятия	18	
	Практическое занятие 50 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 51 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 52 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 53 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 54 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 55 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 56 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 57 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практическое занятие 58 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>

1	2	3	4
Раздел 8. Легкая атлетика		14	
Тема 8.1 Бег на короткие дистанции	Практические занятия Практическое занятие 59 Низкие старты (2 уровень) Практическое занятие 60 Ускорения на отрезках 4х30 м (2 уровень) Практическое занятие 61 Зачёт 60м,(3 уровень)	6 2 2 2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Тема 8.2 Бег на средние дистанции	Практические занятия Практическое занятие 62 Зачёт 210м (3 уровень) Практическое занятие 63 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень) Практическое занятие 64 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м.(3 уровень)	6 2 2 2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Тема 8.3 Динамика физического развития студентов	Практические занятия Практическое занятие 65 Дифференцированный зачет (3 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Итого за 6 семестр / 4 семестр		32	
В том числе:			
практические занятия		32	
7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс			
Раздел 9 ППФП	Содержание учебного материала	28	
Тема 9.1 Развитие профессионально – прикладных физических качеств: быстроты, силы и выносливости	1 Содержание и характеристика метода круговой тренировки, организация круговой тренировки на уроках. (1 уровень)	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	Практические занятия Практическое занятие 66 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 67 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 68 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 69 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 70 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 71 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 72 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 73 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 74 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практические занятия 75 Зачет (3 уровень)	20 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i>
Итого за 7семестр / 5 семестр		28	
В том числе:			
теоретическое обучение		2	
практические занятия		26	

1	2	3	4
	8 Семестр, 4 курс / 6 семестр, 3 курс		
Раздел 10 ППФП		12	
	Практические занятия. Практическое занятие 76 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 77 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 78 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 79 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 80 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 81 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 82 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Практическое занятие 83 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м.(3 уровень) Практическое занятие 84 Дифференцированный зачет (3 уровень)	22 2 2 2 2 2 2 2 2 2	OK 03, 04, 06, 08 OK 03, 04, 06, 08 OK 03, 04, 06, 08 OK 03, 04, 06, 08 OK 03, 04, 06, 08 OK 03, 04, 06, 08 OK 03, 04, 06, 08 OK 03, 04, 06, 08 OK 03, 04, 06, 08 08OK 03, 04, 06,
	Итого за8 семестр / 6 семестр В том числе: теоретическое обучение практические занятия	12 12	
	Всего: В том числе: теоретическое обучение практические занятия	174 6 168	

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
	1 курс		
Раздел 1. Введение		174	
Тема 1.1. Физическая культура здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1 Обзорная лекция. Физическое воспитание. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Достижение жизненных профессиональных целей. (1 уровень) Дифференцированный зачет	2	OK 03, OK 04, OK 06, OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебной литературы. Выполнение индивидуальной контрольной работы	172	
	Всего В том числе: теоретическое обучение самостоятельная работа	174 2 172	

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 1-84, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет). Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений</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 1-84, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет) оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84, дифференцированный зачет, зачет (устный опрос, зачет), оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений</p>
<p>практический опыт: - использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений, наблюдение и оценка на практических занятиях</p>

Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<p>Умеет: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>Знает: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением групповых методов (устный опрос)
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p>Умеет: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знает: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением групповых методов (устный опрос)
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	<p>Умеет: описывать значимость специальности</p> <p>Знает: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности</p>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением групповых методов (устный опрос)
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	<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</p>	Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением групповых методов (устный опрос)

подготовленности.	характерными для данной специальности 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	
-------------------	--	--

Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Приложение 1

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
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

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			4 курс		
		толчок	рывок	толчок	Толчок по длинному циклу	рывок	толчок	толчок длинному циклу	рывок
	до 50	10	22	12	10	24	30	28	26
	55	12	24	14	12	28	32	30	28
	60	14	26	16	14	32	34	32	36
	65	16	30	18	16	36	36	34	42
	70	18	36	20	18	40	38	36	48
	75	20	40	22	20	46	40	38	52
	св. 75	22	46	24	22	50	42	40	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				