

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 - УДЭ2020

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 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. № 1216 (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

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) О. Н. Иванова  
(И.О.Ф.)

«17» 06 2020 г.

Зав. заочным отделением

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) А.В. Шелканова  
(И.О.Ф.)

«17» 06 2020 г.

Разработчик:

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формируемые общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

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

**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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем ОП</b>	<b>174</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>174</b>
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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем ОП</b>	<b>174</b>
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
лекция, урок	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
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
	<b>3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	1   Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Техника безопасности на уроках физкультуры. (1 уровень)	2	<i>ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08</i>
	Практические занятия	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 1 Низкий старт (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 2 Ускорения на отрезках 4x30 м. (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 3 Бег 60м, 210м (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 4 Эстафетный бег (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия	<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие 5 Высокий старт (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 6 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 7 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 8 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 9 Бег юноши 3000м, девушки 2000м (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 10 Контрольные тесты динамики физического развития студентов (3 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Техника игры в волейбол</b>	Практические занятия	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие 11 Обучение технике игры в волейбол. Стойки. Перемещения. (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 12 Обучение технике игры в волейбол. Передачи мяча. (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 13 Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча у стены. (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 14 Обучение технике игры в волейбол. Учебная игра (2 уровень)</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Практическое занятие 15 Обучение технике игры в волейбол. Поддачи. (2 уровень) Зачет</b>	2	<i>ОК 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Итого за 3 семестр / 1 семестр</b>	<b>32</b>	
	<b>В том числе:</b>		
	<b>теоретическое обучение</b>	<b>2</b>	
	<b>практические занятия</b>	<b>30</b>	

1	2	3	4
	<b>4 Семестр, 2 курс / 2 семестр, 1 курс</b>		
<b>Раздел 3. ОФП</b>		24	
<b>Тема 3.1 ОФП</b>	Практические занятия <b>Практическое занятие 16</b> Техника поднимания туловища из положения лежа (2 уровень) <b>Практическое занятие 17</b> Поднимание туловища из положения лежа (2 уровень) <b>Практическое занятие 18</b> Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу) (2 уровень) <b>Практическое занятие 19</b> Приседание на одной ноге (2 уровень) <b>Практическое занятие 20</b> Упражнения приседания на правой и на левой ноге (пистолетик) (2 уровень) <b>Практическое занятие 21</b> Совершенствование приседания на правой и на левой ноге (2 уровень) <b>Практическое занятие 22</b> Упражнения сгибания рук в упоре лежа (2 уровень) <b>Практическое занятие 23</b> Обучении толчок гири по длинному циклу (2 уровень) <b>Практическое занятие 24</b> Совершенствование техника сгибания рук в упоре лежа (2 уровень) <b>Практическое занятие 25</b> Упражнения на гибкость (2 уровень) <b>Практическое занятие 26</b> Упражнения на гибкость (2 уровень) <b>Практическое занятие 27</b> Упражнения со скакалкой (2 уровень)	<b>24</b> 2 2 2 2 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> <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>
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>		20	
<b>Тема 4.1. Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия <b>Практическое занятие 28</b> Обучение прыжков в длину с разбега(2 уровень) <b>Практическое занятие 29</b> Совершенствование прыжков в длину с разбега(2 уровень) <b>Практическое занятие 30</b> Прыжок в длину «способом согнув ноги» (2 уровень) <b>Практическое занятие 31</b> Высокий старт (2 уровень) <b>Практическое занятие 32</b> Кросс 3000м юноши,2000м девушки. (2 уровень) <b>Практическое занятие 33</b> Многократный бег на отрезках 30-40 м (2 уровень) <b>Практическое занятие 34</b> Низкий старт (2 уровень) <b>Практическое занятие 35</b> Эстафетный бег (2 уровень) <b>Практическое занятие 36</b> Бег 60м, 210м (2 уровень)	18 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>
<b>Тема 4.2. Динамика физического развития студентов</b>	Практическое занятие <b>Практическое занятие 37</b> Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, юноши - высокая, девушки – низкая, бег юноши 1000м, девушки 500м (3 уровень) <b>Дифференцированный зачет</b>	2 2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
	<b>Итого за 4 семестр / 2 семестр в том числе: практические занятия</b>	44  44	



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

1	2	3	4
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 8.1 Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия Практическое занятие 59 Низкие старты (2 уровень) Практическое занятие 60 Ускорения на отрезках 4x30 м (2 уровень) Практическое занятие 61 Бег 60м, 210м (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i>
<b>Тема 8.2 Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия Практическое занятие 62 Высокий старт (2 уровень) Практическое занятие 63 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень) Практическое занятие 64 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	<b>6</b> 2 2 2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i> <i>OK 03, 04, 06, 08</i>
<b>Тема 8.3 Динамика физического развития студентов</b>	Практические занятия Практическое занятие 65 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) Дифференцированный зачет	2	<i>OK 03, 04, 06, 08</i>
<b>Итого за 6 семестр / 4 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>В том числе:</b>			
<b>практические занятия</b>		<b>32</b>	
<b>7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс</b>			
<b>Раздел 9 ППФП</b>	Содержание учебного материала	<b>28</b>	
<b>Тема 9.1 Развитие профессионально – прикладных физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	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 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) 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) Зачет	<b>26</b> 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> <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> <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>
<b>Итого за 7семестр / 5 семестр</b>		<b>28</b>	
<b>В том числе:</b>			
<b>теоретическое обучение</b>		<b>2</b>	
<b>практические занятия</b>		<b>26</b>	

1	2	3	4
	8 Семестр, 4 курс / 6 семестр, 3 курс		
Раздел 10 ППФП		12	
	Практические занятия. <b>Практическое занятие 79 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b> <b>Практическое занятие 80 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b> <b>Практическое занятие 81 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b> <b>Практическое занятие 82 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b> <b>Практическое занятие 83 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)</b> <b>Практическое занятие 84 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая</b> <b>Дифференцированный зачет</b>	12 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>
	<b>Итого за 8 семестр / 6 семестр</b> <b>В том числе:</b> <b>теоретическое обучение</b> <b>практические занятия</b>	12  12	
	<b>Всего:</b> <b>В том числе:</b> <b>теоретическое обучение</b> <b>практические занятия</b>	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   <b>Обзорная лекция.</b> Физическое воспитание. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Достижение жизненных профессиональных целей. (1 уровень) <b>Дифференцированный зачет</b>	2	<i>OK 03, OK 04, OK 06, OK 08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебной литературы Выполнение индивидуальной контрольной работы	172	
	<b>Всего</b> <b>В том числе:</b> <b>теоретическое обучение</b> <b>самостоятельная работа</b>	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](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)

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<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>

<b>Результаты (формируемые общие и профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)</b>
<p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p><b>Умеет:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования <b>Знает:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80 с применением групповых методов (устный опрос)</p>
<p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p><b>Умеет:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <b>Знает:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80 с применением групповых методов (устный опрос)</p>
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.</p>	<p><b>Умеет:</b> описывать значимость специальности <b>Знает:</b> сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80 с применением групповых методов (устный опрос)</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</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>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80 с применением групповых методов (устный опрос)</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>	
--	--	--

**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
<b>Контрольные упражнения динамики физического развития</b>										
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
<b>Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки</b>										
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



## 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				