

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 (вагоны)**

*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 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.
00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00
Подпись соответствует файлу документа



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 388 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности (базовая подготовка) и рабочей программы воспитания по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны).

ЦМК *Физического воспитания, ОБЖ,*

и основ военной подготовки

Протокол № 4 от 12.03.2024
председатель ЦМК



(подпись)

Е.П.Федотова

(И.О.Ф)

Зам. директора колледжа по УР



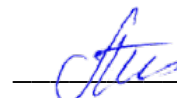
(подпись)

И.А. Бочарова

(И.О.Ф.)

14.03.2024

Зав. заочным отделением



(подпись)

А. В. Шелканова

(И.О.Ф.)

14.03.2024

Разработчик:

Федотова Е.П., преподаватель высшей квалификационной категории УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ	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 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 / 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
Объём ПО	336
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
лекция, урок	10
практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося	168
в том числе:	168
еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	
Промежуточная аттестация 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
Объём ПО	336
Во взаимодействии с преподавателем (всего)	2
в том числе:	
лекция, урок	2
Самостоятельная работа обучающегося	334
в том числе:	
выполнение индивидуальной контрольной работы	200
проработка учебной литературы	134
Промежуточная аттестация 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/в форме практ. подготовки	Компетенции
1	2	3	4
	3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс		1
Раздел 1. Легкая атлетика		36	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	1 Задачи и содержание дисциплины. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие. Практическое занятие 1 Низкий старт (2 уровень)	6 2	OK01,OK04,OK08 OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 2 Ускорения на отрезках 4x30 м (2 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 3 Бег 60м, 210 м (2 уровень)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Практическое занятие Практическое занятие 4 Бег с высокого старта (2 уровень)	8 2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 5 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 6 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 7 Бег юности 3000м, девушки 2000м (2 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 1.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практические занятия. Практическое занятие 8 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юности - высокая, девушки – низкая (3 уровень)	2 2	OK01,OK04,OK08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
Раздел 2. Волейбол		20	
Тема 2.1. Техника игры в волейбол	Практические занятия Практическое занятие 9 Обучение технике игры в волейбол. Стойки. Перемещения. (2 уровень)	10 2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 10 Обучение технике игры в волейбол. Передачи мяча. (2 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 11 Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча у стены. (2 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 12 Обучение технике игры в волейбол. Подачи. (2 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 13 Обучение технике игры в волейбол. Верхняя прямая подача. (2 уровень) Зачет.	2	OK01,OK04,OK08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10	
	Итого за 3 семестр / 1 семестр	56	
	В том числе:		
	лекция, урок	2	
	практические занятия	26	

		самостоятельная работа	28	
	4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс			
Раздел 3. О.Ф.П.			52	
Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практические занятия	12	
		Практическое занятие 14 Техника поднимания туловища из положения лежа (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 15 Поднимание туловища из положения лежа (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 16 Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу) (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 17 Приседание на одной ноге (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 18 Приседания на правой и на левой ноге (пистолетик) (2 уровень)	2	
	Практическое занятие 19 Совершенствование упражнений приседания на правой и на левой ноге (2 уровень)			
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		14	
Тема 3.2. ОФП		Практические занятия	12	
		Практическое занятие 20 Упражнения на сгибание рук в упоре лежа (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 21 Обучении толчку гири по длинному циклу (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 22 Совершенствование технике сгибания рук в упоре лежа (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 23 Упражнения на гибкость (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 24 Упражнения на гибкость (2 уровень)	2	
		Практическое занятие 25 Упражнения со скакалкой (2 уровень)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		12	
Раздел 4 Легкая атлетика			24	
Тема 4.1 Бег на короткие дистанции		Практические занятия.	6	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 26 Специально - беговые упражнения (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 27 Низкий старт (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 28 Бег юноши 3000м. девушки 2000м (2 уровень)	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		6
Тема 4.2 Бег на средние дистанции		Практические занятия.	6	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 29 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 30 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практическое занятие 31 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег юноши 1000м, девушки 500м (3 уровень) Дифференцированный зачет.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		6
		Итого за 4 семестр / 2 семестр В том числе:	76	
		лекция, урок	2	
		практические занятия	36	

		самостоятельная	38	
	работа			
	5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс			
Раздел 5. Легкая атлетика			32	
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции	1	Задачи и содержание дисциплины. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Практические занятия. Практическое занятие 32 Низкий старт (2 уровень) Практическое занятие 33 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень) Практическое занятие 34 Бег 60м, 210м (2 уровень)	6 2 2 2	<i>OK01,OK04,OK08</i> <i>OK01,OK04,OK08</i> <i>OK01,OK04,OK08</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
		Тема 5.2. Бег на средние дистанции Практические занятия Практическое занятие 35 Техника высокого старта (2 уровень) Практическое занятие 36 Ускорения на отрезках 4x30 м (2 уровень) Практическое занятие 37 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	6 2 2 2	<i>OK01,OK04,OK08</i> <i>OK01,OK04,OK08</i> <i>OK01,OK04,OK08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6		
Тема 5.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов		Практическое занятие Практическое занятие 38 Контрольные тесты динамики физического развития :1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (3 уровень)	2 2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
Раздел 6. О.Ф.П			24	
Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки		Практические занятия Практическое занятие 39 Жим штанги лежа (2 уровень) Практическое занятие 40 Приседание со штангой (2 уровень)	4 2 2	<i>OK01,OK04,OK08</i> <i>OK01,OK04,OK08</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	4	
Тема 6.2. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры. Эстафеты		Практические занятия Практическое занятие 41 Акробатика. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках (2 уровень) Практическое занятие 42 Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (2 уровень) Практическое занятие 43 Подвижные игры. Эстафеты с преодолением препятствий (2 уровень) Практическое занятие 44 Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 уровень) Зачет.	8 2 2 2 2	<i>OK01,OK04,OK08</i> <i>OK01,OK04,OK08</i> <i>OK01,OK04,OK08</i> <i>OK01,OK04,OK08</i>
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
		Итого за 5 семестр / 3 семестр	56	
		В том числе: лекция, урок практические занятия самостоятельная	2 26 28	
	работа			

		6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс	
Раздел 7 ППФП		24	
Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	1 Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости. Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами. (1 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практические занятия.	10	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 45 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 46 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 47 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 48 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
Практическое занятие 49 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>	
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		12	
Раздел 8. Легкая атлетика		36	
Тема 8.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия	8	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 50 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 51 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 52 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 53 Развитие профессионально- физических качеств (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 8.2 Бег на средние дистанции	Практические занятия	8	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 54 Высокий старт (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 55 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 56 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Практическое занятие 57 Бег юноши 3000м, девушки 2000м (2 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
Тема 8.3 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практические занятия	2	
	Практическое занятие 58 Контрольные тесты динамики физического развития студентов (3 уровень) Дифференцированный зачет.	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
Итого за 6 семестр / 4 семестр		60	
В том числе:			
лекция, урок		2	
практические занятия		28	
самостоятельная работа		30	
7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс			
Раздел 9 ППФП		52	
1	Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости. Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами (1 уровень)	2	<i>OK01, OK04, OK08</i>

Тема 9.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практические занятия		24	
	Практическое занятие 59 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 60 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 61 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 62 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 63 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 64 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 65 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 66 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 67 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 68 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
Практическое занятие 69 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08	
Практическое занятие 70 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень) Зачет.		2	OK01,OK04,OK08	
Самостоятельная работа обучающихся		26		
Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта				
	Всего за 7 семестр / 5 семестр	52		
	В том числе:			
	лекция, урок	2		
	практические занятия	24		
	самостоятельная работа	26		
	8 Семестр,4 курс / 6 семестр, 3 курс			
Раздел 10 ППФП		36		
Тема 10.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости	Практические занятия.		18	
	Практическое занятие 71 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 72 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 73 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 74 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 75 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 76 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 77 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 78 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 79 Развитие профессионально- прикладных физических качеств (3 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
Дифференцированный зачет.				
Самостоятельная работа обучающихся		18		
Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта				
	Итого за 8 семестр / 6 семестр	36		
	В том числе:			
	практические занятия	18		
	самостоятельная работа	18		
	Всего:	336		
	В том числе:			
	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
	1 курс			
Раздел 1. Введение			336	
Тема 1.1. Физическая культура здоровый образ жизни	1	Обзорная лекция. Физическое воспитание. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Достижение жизненных профессиональных целей. (1 уровень) Зачет.	2	<i>OK01,OK04,OK08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебной литературы Выполнение индивидуальной контрольной работы		334 134 200	
	Всего		336	
	В том числе:			
	лекция, урок		2	
	самостоятельная работа		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

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	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 1-79, дифференцированный зачет, зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет).</p>
<p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79, 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>ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>Умение - 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</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>

	<ul style="list-style-type: none"> - составлять план действия - определять необходимые ресурсы - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах - реализовывать составленный план - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) <p>Знание</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях -методы работы в профессиональной и смежных сферах -структуру плана для решения задач - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности 	
<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"> - Умеет организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности 	<p>Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-79 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>

<p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- Умеет 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>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.</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
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				