

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

## ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

### РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальности

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

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

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

УЛАН – УДЭ 2024

1

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

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания, ОБЖ,

и основ военной подготовки

протокол № 3 от 12.03.2024г

Председатель ЦМК



Е.П.Федотова

(подпись)

(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР



И.А. Бочарова

(подпись)

(И.О.Ф.)

24.04.2024

Разработчик:

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС с учетом примерной основной профессиональной образовательной программы «Профессионалитет» по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство. укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства.

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

входит в общепрофессиональный цикл обязательного профессионального блока

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Формируемые общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

Освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 физическая культура способствует:

достижению целей воспитания:

- содействие профессионально-личностному развитию обучающегося;
- создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, установками, мотивами

деятельности и поведения, а также формирования высоконравственной личности и специалиста, востребованного обществом, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, стремящегося к саморазвитию и самосовершенствованию;

формированию личностных результатов:

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

объем ОП – 201 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 130 часов;

теоретическое обучение – 4 часа

самостоятельной работы обучающегося – 67 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

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

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения) | Объем часов/в форме практ. подготовки | Компетенции        |
|--|--|---------------------------------------|--------------------|
| 1  | 2  | 3                                     | 4                  |
|  | 3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс  |                                       |                    |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                   |  | <b>2</b>                              |                    |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                                       | <i>ОК,01,04,08</i> |
|  | <b>Введение. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО</b>  | 2                                     |                    |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                                   |  | <b>50</b>                             |                    |
| <b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>16</b>                             | <i>ОК,01,04,08</i> |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>10</b>                             |                    |
|  | <b>Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м</b>                         | 2                                     | <i>ОК,01,04,08</i> |
|  | <b>Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.</b>                        | 2                                     | <i>ОК,01,04,08</i> |
|  | <b>Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.</b>                        | 2                                     | <i>ОК,01,04,08</i> |
|  | <b>Практическое занятие № 4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.</b>                        | 2                                     | <i>ОК,01,04,08</i> |
|  | <b>Практическое занятие № 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места</b>                          | 2                                     | <i>ОК,01,04,08</i> |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>6</b>                              | <i>ОК,01,04,08</i> |
|  | Освоение техники беговых упражнений  | 6                                     | <i>ОК,01,04,08</i> |
| <b>В том числе практических занятий</b>                            | <b>10</b>  | <i>ОК,01,04,08</i>                    |                    |

|   |  |           |             |
|---|--|-----------|-------------|
|   | <b>Практическое занятие № 6.</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования  | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 7.</b> Техника бега по дистанции   | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 8.</b> Техника бега на дистанции 2000 м  | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 9.</b> Техника бега на дистанции 3000 м  | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега на дистанции 5000 м   | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>8</b>  | OK,01,04,08 |
|   | Самостоятельная работа обучающихся<br>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта   | 8         | OK,01,04,08 |
| <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции<br/>Прыжок в длину с разбега.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>16</b> | OK,01,04,08 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>10</b> | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 11.</b> Обучение технике бега на средние дистанции   | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м   | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»   | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 14.</b> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега  | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Практическое занятие № 15. Контрольные тесты динамики физического развития студентов:</b> 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая | 2         | OK,01,04,08 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>6</b>  | OK,01,04,08 |
|   | Самостоятельная работа обучающихся<br>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта   | 6         | OK,01,04,08 |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>              |  | 2         |             |
| <b>Итого за 3 семестр / 1 семестр<br/>В том числе:<br/>лекция, урок</b> |  | <b>2</b>  |             |

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

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

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

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

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

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Рабочая учебная программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов**

1. Основная учебная литература:

1.1 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B3>.

Интернет – ресурсы:

3.1 Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

3.2 Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

3.4 Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

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

(Заочная форма обучения на базе среднего общего образования)

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения  |
|---|---|
| <p><b>Умения:</b><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>        | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65, дифференцированный зачет.<br/>Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений.<br/>(устный опрос, зачет).</p>   |
| <p><b>Знания:</b><br/>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br/><br/>основы здорового образа жизни.</p> | <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65, дифференцированный зачет.<br/>Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений.<br/>(устный опрос, зачет).<br/>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65, дифференцированный зачет<br/>Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений.<br/>(устный опрос, зачет).</p> |

| Результаты<br>(формируемые общие и<br>профессиональные<br>компетенции)                                       | Основные показатели<br>оценки результата  | Формы и методы контроля и<br>оценки (с применением<br>активных и интерактивных<br>методов)  |
|--|---|---|
| <p>ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> | <p><b>Умение</b><br/>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте<br/>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части<br/>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы<br/>- составлять план действия</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять необходимые ресурсы</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>- реализовывать составленный план</li> <li>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul> <p><b>Знание</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить</li> <li>- основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях</li> <li>- методы работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>- структуру плана для решения задач</li> <li>- порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul> |   |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Умеет</b> организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul> <p><b>Знает</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>психологические основы деятельности коллектива,</li> <li>психологические особенности личности</li> <li>основы проектной деятельности</li> </ul>   | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> | <p>- <b>Умеет</b><br/>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей<br/>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br/>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p><b>Знает</b><br/>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека<br/>основы здорового образа жизни<br/>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br/>средства профилактики перенапряжения.</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-65 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p> |
|---|--|---|

**Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся**

| Виды упражнений   | Пол | 2 курс |        |       | 3 курс |        |      |
|---|-----|--------|--------|-------|--------|--------|------|
|   |     | Оценка |        |       | Оценка |        |      |
|   |     | три    | четыре | пять  | три    | четыре | пять |
| <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  |
|   | д   | 9,3    | 9,0    | 8,8   | 9,5    | 9,3    | 9,0  |
| Прыжки в длину с места  | ю   | 210    | 215    | 235   | 215    | 235    | 245  |
|   | д   | 165    | 170    | 185   | 160    | 170    | 180  |
| Подтягивание на перекладине                                       | ю   | 9      | 11     | 12    | 10     | 12     | 14   |
|   | д   | 15     | 18     | 20    | 18     | 20     | 25   |
| Бег 500   | д   | 2,05   | 2,00   | 1,58  | 2,05   | 2,00   | 1,57 |
| Бег 1000 м  | ю   | 4,10   | 3,45   | 3,30  | 4,00   | 3,40   | 3,30 |
| <b>Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки</b> |     |        |        |       |        |        |      |
| Бег 60 м  | ю   | 9      | 8,6    | 8,4   | 8,7    | 8,5    | 8,3  |
|   | д   | 10     | 9,8    | 9,4   | 9,8    | 9,6    | 9,3  |
| Бег 210 м   | ю   | 38     | 34     | 32    | 37     | 33     | 31   |
|   | д   | 47     | 43     | 41    | 47     | 44     | 41   |
| Бег 2000 м  | д   | 12     | 11,3   | 10    | 12,1   | 11,5   | 10,1 |
| Бег 3000 м  | ю   | б/у    | 14-00  | 13-00 | б/у    | 13,3   | 12,3 |
| Прыжки в длину с разбега  | ю   | 400    | 420    | 450   | 420    | 445    | 480  |
|   | д   | 300    | 340    | 360   | 330    | 350    | 380  |
| Прыжки в высоту с разбега   | ю   | 110    | 115    | 120   | 115    | 120    | 125  |
|   | д   | 90     | 95     | 100   | 95     | 100    | 105  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                            | ю   | 35     | 40     | 45    | 35     | 45     | 50   |
|   | д   | 15     | 22     | 27    | 15     | 20     | 25   |
| Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.       | ю   | 30     | 35     | 45    | 35     | 45     | 50   |
|   | д   | 20     | 30     | 35    | 27     | 30     | 40   |

| Нормы, оценки успеваемости студентов в сумме двоеборья рывка и толчка гири, вес 16 кг по весовым категориям. |                   |        |       |        |       |
|--|-------------------|--------|-------|--------|-------|
|  | Весовая категория | 2 курс |       | 3 курс |       |
|  |                   | толчок | рывок | толчок | рывок |
|  | до 50             | 10     | 22    | 12     | 24    |
|  | 55                | 12     | 24    | 14     | 28    |
|  | 60                | 14     | 26    | 16     | 32    |
|  | 65                | 16     | 30    | 18     | 36    |
|  | 70                | 18     | 36    | 20     | 40    |
|  | 75                | 20     | 40    | 22     | 46    |
|  | св. 75            | 22     | 46    | 24     | 50    |

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

| № | Дата<br>внесения<br>изменения | №<br>страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
|---|-------------------------------|---------------|-----------------------|--------------------------|
| 1 |                               |               |                       |                          |
| 2 |                               |               |                       |                          |
| 3 |                               |               |                       |                          |