

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

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте

(железнодорожном транспорте)

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

Очная форма обучения на базе основного общего /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 стандарта по специальности среднего профессионального образования 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г № 139 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности (базовая подготовка) и рабочей программы воспитания по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания
ОБЖ и основ военной подготовки

протокол № 5 от 17.04.2024
Председатель ЦМК



(подпись)

Е.П.Федотова

(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР



(подпись)

И.А. Бочарова

(И.О.Ф.)

24.04.2024

Разработчик:

Федотова Е. П., преподаватель первой квалификационной категории УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС с учетом примерной основной профессиональной образовательной программы «Профессионалитет» по специальности: 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), укрупненной группы 27.00.00 Управление в технических системах.

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 / среднего общего образования:

объем ОП – 168 часа, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – 168 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объём ПО | <i>168</i> |
| Во взаимодействии с преподавателем (всего) | <i>168</i> |
| в том числе: | |
| лекция, урок | <i>2</i> |
| практические занятия | <i>166</i> |
| Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета - 3,4,5,6,семестр | |

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 | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | 40 | |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции | 1 | Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Техника безопасности на занятиях физкультуры | 2 | |
| | | Практические занятия Практическое занятие 1 Специально - беговые упражнения Практическое занятие 2 Техника низкого старта Практическое занятие 3 Техника бега по дистанции Практическое занятие 4 Бег 60м, 210 м | 8 2 2 2 2 | <i>OK 01,04,08</i> <i>ЛР 9</i> |
| Тема 1.2 Бег на средние дистанции | | Практические занятия Практическое занятие 5 Высокий старт Практическое занятие 6 Переменный бег на 200 – 300м. Практическое занятие 7 Равномерный бег по дистанции. Техника бега по дистанции Практическое занятие 8 Бег юноши 3000м., девушки 2000м Практическое занятие 9 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег: юноши 1000м, девушки 500м | 10 2 2 2 2 | <i>OK 01,04,08</i> <i>ЛР 9</i> |
| | | | | |
| Раздел 2. Волейбол | | | 24 | |
| Тема 2.1 Техника игры в волейбол | | Практические занятия Практическое занятие 10 Обучение технике игры в волейбол. Стойки. Перемещения Практическое занятие 11 Обучение технике игры в волейбол. Верхняя передача. двумя руками Практическое занятие 12 Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча у стены Практическое занятие 13 Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча в парах с передвижением Практическое занятие 14 Обучение технике игры в волейбол. Нижние подачи: прямая и боковая Практическое занятие 15 Обучение технике игры в волейбол. Верхняя прямая подача | 12 2 2 2 2 2 | <i>OK 01,04,08</i> <i>ЛР 9</i> |
| | | | | |
| Раздел 3. О.Ф.П. | | | 40 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------------------------|
| Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость) | Практические занятия | 20 | <i>OK 01,04,08</i> <i>ЛР 9</i> |
| | Практическое занятие 16 Техника поднимания туловища из положения лежа | 2 | |
| | Практическое занятие 17 Поднимание туловища из положения лежа | 2 | |
| | Практическое занятие 18 Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу) | 2 | |
| | Практическое занятие 19 Приседание на одной ноге | 2 | |
| | Практическое занятие 20 Упражнения приседания на правой и на левой ноге (пистолетик) | 2 | |
| | Практическое занятие 21 Совершенствование приседания на правой и на левой ноге | 2 | |
| | Практическое занятие 22 Упражнения сгибания рук в упоре лежа | 2 | |
| | Практическое занятие 23 Обучении толчку гири по длинному циклу | 2 | |
| | Практическое занятие 24 Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа | 2 | |
| Практическое занятие 25 Дифференцированный зачет. | 1 | | |
| | Итого за 3 семестр / 1 семестр | 51 | |
| | Всего: | | |
| | В том числе: | 2 | |
| | лекция, урок | 49 | |
| | практические занятия | | |
| | 4 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс | | |
| Раздел 4 ППФП | | 32 | |
| | | | |
| Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Практическое занятие 26 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | <i>OK 01,04,08</i> <i>ЛР 9</i> |
| | Практическое занятие 27 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 28 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 29 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 30 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 31 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 32 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 33 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 34 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 35 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 36 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 37 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| | Практическое занятие 38 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | |
| Практическое занятие 39 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | | |
| Практическое занятие 40 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | | |
| Практическое занятие 41 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | 2 | | |
| Раздел 5. Легкая атлетика | | | |
| Тема 5.1 Бег на средние дистанции | Практические занятия | 8 | <i>OK 01,04,08</i> <i>ЛР 9</i> |
| | Практическое занятие 42 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе (2 уровень) | 2 | |
| | Практическое занятие 43 Равномерный бег по дистанции | 2 | |
| | Практическое занятие 44 Равномерный бег по дистанции | 2 | |
| | Практическое занятие 45 Равномерный бег по дистанции | 2 | |
| | Практическое занятие 46 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег: юноши 1000м, девушки 500м | 2 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---------------------|
| Тема 5.2. Бег на короткие дистанции | Практические занятия | 2 | |
| | Практическое занятие 47 Специально - беговые упражнения | 2 | |
| | Практическое занятие 48 Техника низкого старта | 2 | |
| | Практическое занятие 49 Техника бега по дистанции | 2 | |
| | Практическое занятие 50 Бег 210м, 60м | | |
| Тема 5.3 Спринт | Практические занятия | 2 | ОК 01,04,08 ЛР 9 |
| | Практическое занятие 51 Выполнение стартов на 15-30м. | 2 | |
| | Практическое занятие 52 Финиширование. | 2 | |
| | Практическое занятие 53 Бег на 60м | | |
| | Практическое занятие 54 Бег на 210м. | | |
| Тема 5.4 Прыжок в длину с разбега | Практические занятия | | ОК 01,04,08 ЛР 9 |
| | Практическое занятие 55 Повторный бег на отрезках | 2 | |
| | Практическое занятие 56 Контрольные тесты динамики физического развития. | 2 | |
| | Практическое занятие 57 Дифференцированный зачет. | 1 | |
| | Итого за 4 семестр / 2 семестр | 63 | |
| | В том числе: | | |
| | практические занятия | 63 | |
| | 5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс | | |
| Раздел 6 Легкая атлетика | | | |
| Тема 6.1 Бег на средние дистанции | Практические занятия | 8 | ОК 01,04,08 ЛР 9 |
| | Практическое занятие 58 Высокий старт | 2 | |
| | Практическое задание 59 Переменный бег на 200 – 300м. Техника бега по дистанции | 2 | |
| | Практическое занятие 60 Бег с высокого старта на 200 – 300 – 400м. в среднем темпе | 2 | |
| | Практическое занятие 61 Бег юноши 3000м, девушки 2000м | 2 | |
| Тема 6.2. Контрольные тесты динамики физического развития студентов | Практическое занятие | 2 | ОК 01,04,08 ЛР 9 |
| | Практическое занятие 62 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 500 | 2 | |
| Раздел 7. О.Ф.П | | 25 | |
| Тема 7.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки | Практические занятия | 6 | ОК 01,04,08 ЛР 9 |
| | Практическое занятие 63 Бег юноши 1000м, девушки 500м. | 2 | |
| | Практическое занятие 64 Работа по станциям | 2 | |
| | Практическое занятие 65 Работа по станциям | 2 | |
| Тема 7.2. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость) | Практические занятия | 10 | ОК 01,04,08 ЛР 9 |
| | Практическое занятие 66 Техника поднимания туловища из положения лежа | 2 | |
| | Практическое занятие 67 Поднимание туловища из положения лежа | 2 | |
| | Практическое занятие 68 Обучение толчку гири двумя руками от груди | 2 | |
| | Практическое занятие 69 Приседание на одной ноге | 2 | |
| | Практическое занятие 70 Приседания на правой и на левой ноге. Дифференцированный зачет. | 2 | |
| | Итого за 5 семестр / 3 семестр | 26 | |
| | В том числе: | | |
| | практические занятия | 26 | |
| | 6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс | | |
| Раздел 8 ППФП | | | |

| | | | | |
|--|--|---------------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| Тема 8.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Практические занятия | | 14 | <i>ОК 01,04,08</i> <i>ЛР 9</i> |
| | Практическое занятие 71 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 72 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 73 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 74 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 75 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 76 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 77 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 78 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 79 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 80 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 81 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 82 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| | Практическое занятие 33 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | |
| Практическое занятие 84 Развитие профессионально - прикладных физических качеств | | 2 | | |
| Дифференцированный зачет. | | | | |
| | | Итого за 6 семестр / 4 семестр | 28 | |
| | | В том числе: | | |
| | | практические занятия | 28 | |

Примечание

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Оборудование спортивного комплекса:

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

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов

1. Основная учебная литература:

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

2. Дополнительная учебная литература:

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

Интернет – ресурсы:

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

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

3.3 Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

(Заочная форма обучения на базе среднего общего образования)

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный 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. основы здорового образа жизни.</p> | <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет). Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-80, дифференцированный 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 - составлять план действия - определять необходимые</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>ресурсы</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>основы проектной деятельности</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-84 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 1-84 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 |
| Контрольные упражнения динамики физического развития | | | | | | | |
| 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 |
| Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки | | | | | | | |
| 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 внесения изменения | № страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
|---|-------------------------------|---------------|-----------------------|--------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |