

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**

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

*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 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 по данной специальности (базовая подготовка) и рабочей программы воспитания по специальности. 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

ЦМК *Физического воспитания, ОБЖ,*  
*и основ военной подготовки*

протокол № 4 от 12.03.2024г  
Председатель ЦМК



Е.П.Федотова

(подпись)

(И.О.Ф)

Зам. директора колледжа по УР



И.А. Бочарова

(подпись)

(И.О.Ф.)

24.04.2024

Зав. заочным отделением



А. В. Шелканова

(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. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ УЧЕБНУЮ ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17

# 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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, укрупненной группы 08.00.00 Техника и технологии строительства.

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.

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
<b>Объём ПО</b>	336
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	168
в том числе:	
лекция, урок	10
практические занятия	158
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	168
в том числе:	168
еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	
<b>Промежуточная аттестация</b> 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
<b>Объём ПО</b>	336
<b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	2
в том числе:	
лекция, урок	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	334
в том числе:	
выполнение индивидуальной контрольной работы	200
проработка учебной литературы	134
<b>Промежуточная аттестация</b> 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	1	<b>Введение. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)</b>	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практические занятия	8	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 1 <b>Специально - беговые упражнения</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 2 <b>Техника низкого старта</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 3 <b>Техника бега по дистанции</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 4 <b>Бег 60м, 210 м</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10		
<b>Тема 1.2. Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>		Практические занятия.	2	
		Практическое занятие 5 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов:</b> 1. челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (3 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции</b>		Практические занятия	8	
		Практическое занятие 6 <b>Высокий старт</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 7 <b>Переменный бег на 200 – 300м. Техника бега по дистанции</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 8 <b>Равномерный бег по дистанции. Техника бега по дистанции</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 9 <b>Бег юноши 3000м., девушки 2000м</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Техника игры в волейбол</b>		Практические занятия	12	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 10 <b>Обучение технике игры в волейбол. Стойки. Перемещения</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 11 <b>Обучение технике игры в волейбол. Передачи мяча</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 12 <b>Обучение технике игры в волейбол. Передача мяча у стены</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 13 <b>Обучение технике игры в волейбол. Поддачи</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 14 <b>Обучение технике игры в волейбол. Учебная игра</b> (2 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практическое занятие 15 <b>Обучение технике игры в волейбол. Учебная игра</b> (2 уровень) <b>Зачет.</b>	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12	
	<b>Итого за 3 семестр / 1 семестр В том числе:</b>		<b>64</b>	

		лекция, урок практические занятия самостоятельная работа	2 30 32	
	<b>4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс</b>			
<b>Раздел 3. О.Ф.П.</b>			<b>52</b>	
<b>Тема 3.1. Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)</b>	1	<b>Основы здорового образа жизни.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
		Практические занятия Практическое занятие 16 <b>Техника поднимания туловища из положения лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 17 <b>Поднимание туловища из положения лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 18 <b>Обучение толчку гири двумя руками от груди</b> (16 кг по короткому циклу) (2 уровень) Практическое занятие 19 <b>Приседание на одной ноге</b> (2 уровень) Практическое занятие 20 <b>Упражнения приседания на правой и на левой ноге</b> (пистолетик) (2 уровень) Практическое занятие 21 <b>Совершенствование приседания на правой и на левой ноге</b> (2 уровень)	12 2 2 2 2 2 2	ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08
		Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	14	
<b>Тема 3.2. ОФП</b>	Практические занятия Практическое занятие 22 <b>Упражнения сгибания рук в упоре лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 23 <b>Обучении толчку гири по длинному циклу</b> (2 уровень) Практическое занятие 24 <b>Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 25 <b>Упражнения на гибкость</b> (2 уровень) Практическое занятие 26 <b>Упражнения на гибкость</b> (2 уровень) Практическое занятие 27 <b>Упражнения со скакалкой</b> (2 уровень)	12 2 2 2 2 2 2	ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	12		
<b>Раздел 4 Легкая атлетика</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 4.1 Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия. Практическое занятие 28 <b>Специально - беговые упражнения</b> (2 уровень) Практическое занятие 29 <b>Низкий старт</b> (2 уровень) Практическое занятие 30 <b>Бег юноши 3000м. девушки 2000м</b> (2 уровень)	6 2 2 2	ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6		
<b>Тема 4.2 Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия Практическое занятие 31 <b>Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе</b> (2 уровень) Практическое занятие 32 <b>Равномерный бег по дистанции</b> (2 уровень) Практическое занятие 33 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов:</b> челночный бег	6 2 2 2	ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08	



	3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, бег: юноши 1000м, девушки 500м (3 уровень) <b>Дифференцированный зачет.</b>		ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	6	
	<b>Итого за 4 семестр / 2 семестр</b> <b>В том числе:</b> <b>лекция, урок</b> <b>практические занятия</b> <b>самостоятельная работа</b>	<b>76</b> <b>2</b> <b>36</b> <b>38</b>	
	<b>5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс</b>		
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1 Бег на короткие дистанции</b>	1 <b>Задачи и содержание дисциплины.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень)	2	ОК01,ОК04,ОК08
	Практические занятия Практическое занятие 34 <b>Специально - беговые упражнения</b> (2 уровень) Практическое занятие 35 <b>Техника низкого старта</b> (2 уровень) Практическое занятие 36 <b>Техника бега по дистанции</b> (2 уровень) Практическое занятие 37 <b>Бег 210м, 60м</b> (2 уровень)	8 2 2 2 2	ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	10	
<b>Тема 5.2. Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия Практическое занятие 38 <b>Высокий старт</b> (2 уровень) Практическое задание 39 <b>Переменный бег на 200 – 300м.</b> Техника бега по дистанции (2 уровень) Практическое занятие 40 <b>Бег с высокого старта на 200 – 300 – 400м. в среднем темпе</b> (2 уровень) Практическое занятие 41 <b>Бег юноши 3000м, девушки 2000м</b> (2 уровень)	8 2 2 2 2	ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	8	
<b>Тема 5.3. Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b>	Практическое занятие Практическое занятие 42 <b>Контрольные тесты динамики физического развития</b> :1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (3 уровень)	2 2	ОК01,ОК04,ОК08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	2	
<b>Раздел 6. О.Ф.П</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки</b>	Практические занятия Практическое занятие 43 <b>Жим штанги лежа</b> (2 уровень) Практическое занятие 44 <b>Приседание со штангой</b> (2 уровень)	4 2 2	ОК01,ОК04,ОК08 ОК01,ОК04,ОК08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	4	

<b>Тема 6.2. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Подвижные игры. Эстафеты</b>	Практические занятия		<b>8</b>	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 45 <b>Акробатика.</b> Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 46 <b>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 47 <b>Подвижные игры.</b> Эстафеты с преодолением препятствий (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 48 <b>Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b> (2 уровень) <b>Зачет.</b>		2	OK01,OK04,OK08
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		8		
		<b>Итого за 5 семестр / 3 семестр</b>	<b>64</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		лекция, урок	2	
		практические занятия	30	
		самостоятельная	32	
<b>работа</b>				
<b>6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс</b>				
<b>Раздел 7 ППФП</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 7.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	1	<b>Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости.</b> Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами. (1 уровень)	2	OK01,OK04,OK08
	Практические занятия.		<b>10</b>	
	Практическое занятие 49 <b>Развитие профессионально- физических качеств</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 50 <b>Развитие профессионально- физических качеств</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 51 <b>Развитие профессионально- физических качеств</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 52 <b>Развитие профессионально- физических качеств</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 53 <b>Развитие профессионально- физических качеств</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		12		
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>			<b>36</b>	
<b>Тема 8.1. Бег на короткие дистанции</b>	Практические занятия		<b>8</b>	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 54 <b>Низкий старт</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 55 <b>Ускорения на отрезках 4x30 м</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 56 <b>Многократный бег на отрезках 30 – 40 м</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 57 <b>Бег 60м, 210м</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		8		
<b>Тема 8.2 Бег на средние дистанции</b>	Практические занятия		<b>8</b>	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 58 <b>Высокий старт</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 59 <b>Переменный бег на 200 – 300м</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 60 <b>Равномерный бег по дистанции</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 61 <b>Бег юноши 3000м, девушки 2000м</b> (2 уровень)		2	OK01,OK04,OK08
Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		8		
<b>Тема 8.3 Контрольные тесты динамики физического</b>	Практические занятия		<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 62 <b>Контрольные тесты динамики физического развития студентов</b> (3 уровень) <b>Дифференцированный зачет.</b>		2	OK01,OK04,OK08
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта		2	

<b>развития студентов</b>				
		<b>Итого за 6 семестр / 4 семестр</b>	<b>60</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		лекция, урок	<b>2</b>	
		практические занятия	<b>28</b>	
		самостоятельная	<b>30</b>	
	<b>работа</b>			
		<b>7 Семестр, 4 курс / 5 семестр, 3 курс</b>		
<b>Раздел 9 ППФП</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 9.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>	1	<b>Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости.</b> Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами (1 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практические занятия	<b>18</b>	
		Практическое занятие 63 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 64 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 65 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 66 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 67 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 68 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 69 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 70 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
	Практическое занятие 71 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень) <b>Зачет.</b>	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08	
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	<b>20</b>		
		<b>Всего за 7 семестр / 5 семестр</b>	<b>40</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		лекция, урок	<b>2</b>	
		практические занятия	<b>18</b>	
		самостоятельная	<b>20</b>	
	<b>работа</b>			
		<b>8 Семестр, 4 курс / 6 семестр, 3 курс</b>		
<b>Раздел 10 ППФП</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 10.1 Развитие профессионально – физических качеств: быстроты, силы и выносливости</b>		Практические занятия.	<b>16</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 72 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 73 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 74 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 75 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 76 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 77 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 78 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		Практическое занятие 79 <b>Развитие профессионально- прикладных физических качеств</b> (2 уровень)	<b>2</b>	OK01,OK04,OK08
		<b>Дифференцированный зачет.</b>		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта	<b>16</b>		
		<b>Итого за 8 семестр / 6 семестр</b>	<b>32</b>	
		<b>В том числе:</b>		
		практические занятия	<b>16</b>	
		самостоятельная	<b>16</b>	

	<b>работа</b>		
		<b>Всего:</b>	<b>336</b>
		<b>В том числе:</b>	
		лекция, урок	<b>10</b>
		практические занятия	<b>158</b>
		самостоятельная работа	<b>168</b>

### Заочная форма обучения на базе 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
	<b>1 курс</b>			
<b>Раздел 1. Введение</b>			<b>336</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура здоровый образ жизни</b>	1	<b>Обзорная лекция.</b> Физическое воспитание. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Достижение жизненных профессиональных целей. (1 уровень) <b>Зачет.</b>	2	ОК01, ОК04, ОК08
		Самостоятельная работа обучающихся Проработка учебной литературы Выполнение индивидуальной контрольной работы	<b>334</b>	
		<b>Всего</b>	336	
		<b>В том числе:</b>		
		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](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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> 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><b>Знания:</b> 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 1-79, дифференцированный зачет, зачет. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений. (устный опрос, зачет). 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><b>Умение</b> - 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</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"> <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>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><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><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>	<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
<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	ю	210	215	235	215	235	245	220	240	250



места	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				

