

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 ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования*

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

Улан-Удэ 2024



Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2017 г №1216 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания, ОБЖ,

и основ военной подготовки

протокол № 4 от 17.04.2024

Председатель ЦМК



(подпись)

Е.П.Федотова

(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

|   | стр.      |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                                  | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>8</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                       | <b>15</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                             | <b>18</b> |
| <b>5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>25</b> |

## 2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Область применения рабочей 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 13.02.07. Электроснабжение (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00. Электро- и теплоэнергетика.

**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:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

| Формулировка компетенции  | Знания, умения  |
|---|---|
| ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <b>Умения:</b>  |
|   | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте                                  |
|   | анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части   |
|   | определять этапы решения задачи   |
|   | выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы                            |
|   | составлять план действия  |
|   | определять необходимые ресурсы  |
|   | владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах   |
|   | реализовывать составленный план   |
|   | оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)                        |
|   | <b>Знания:</b>  |
|   | 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  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | <b>Умения:</b>  |
|  | организовывать работу коллектива и команды  |
|  | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                   |
|  | <b>Знания:</b>  |
|  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности  |
|  | основы проектной деятельности   |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <b>Умения:</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                                    |
|  | <b>Знания:</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  |

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 программы учебной дисциплины:**

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

объем ОП – 164 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем (всего) – 2 часа

из них в форме практической подготовки – 162 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Объём ПО</b>  | 164                |
| <b>Во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>  | 162                |
| в том числе:   |                    |
| лекция, урок   | 2                  |
| практические занятия   | 162                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   | 162                |
| 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> - 3,4,5,6 семестр |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения на базе основного/среднего общего образования

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические занятия, в т.ч. в форме практической подготовки   | Объем часов/в форме практ. подготовки | Компетенции             |
|---|---|---------------------------------------|-------------------------|
| 1   | 2   | 3                                     | 5                       |
| <b>3 Семестр, 2 курс / 1 семестр, 1 курс</b>  |   |                                       |                         |
| <b>Раздел 1<br/>Основы физической культуры</b>  |   | <b>2</b>                              |                         |
| <b>Тема 1.1<br/>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b>                              | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие   | 2                                     |                         |
|   | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br><br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                              |                                       |                         |
| <b>Раздел 2.<br/>Легкая атлетика</b>  |   | <b>10</b>                             |                         |
| <b>Тема 2.1<br/>Бег на короткие дистанции.<br/>Прыжок в длину с места</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |                                       | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Методика обучения бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование |                                       |                         |
|   | 2. Техника прыжка в длину с места   |                                       |                         |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 10                                    |                         |
|   | <b>Практическое занятие №1</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив   | 2                                     |                         |
|   | <b>Практическое занятие №2</b> Совершенствование техники бега на дистанции  | 2                                     |                         |



|   |  |           |                         |
|---|--|-----------|-------------------------|
|   | 210 м., контрольный норматив   |           |                         |
|   | <b>Практическое занятие №3</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив                          | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №4</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив                          | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №5</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места.   | 2         |                         |
| <b>Тема 2.2</b><br><b>Бег на длинные дистанции</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | 1. Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой в вираже. Методика обучения технике старта. |           |                         |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  |           |                         |
|   | <b>Практическое занятие №6</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования                                      | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №7</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл).   | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №8</b> Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив  | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №9</b> Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив  | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №10</b> Техника бега на дистанции 5000 м, контрольный норматив   | 2         |                         |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Бег на средние дистанции.</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Методика обучения технике бега на средние дистанции.   |           |                         |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>10</b> |                         |
|   | <b>Практическое занятие №11</b> Обучение технике бега на средние дистанции   | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №12</b> Совершенствование техники передвижения по дистанции 500м/1000м                                   | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №13</b> Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                                       | 2         |                         |
|   | <b>Практическое занятие №14</b> Целостное выполнение техники прыжка в длину с  | 2         |                         |

|  |  |           |                         |
|--|--|-----------|-------------------------|
|  | разбега  |           |                         |
|  | <b>Практическое занятие №15</b> Эстафетный бег.  | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие №16</b> Техника бега на короткие дистанции.<br>Дифференцированный зачет                              | 2         |                         |
|  | <b>Итого за 3 семестр / 1 семестр</b><br><b>В том числе:</b><br><b>практические занятия</b><br><b>самостоятельная работа</b> | 32<br>2   |                         |
| <b>4 Семестр, 2курс / 2 семестр, 1 курс</b>  |  |           |                         |
| <b>Раздел 3.</b><br><b>Баскетбол</b>   |  | <b>6</b>  |                         |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>Техника выполнения</b><br><b>ведения мяча, передачи и</b><br><b>броска мяча в кольцо с</b><br><b>места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|  | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места   |           |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 17</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места                  | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 18</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе                       | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 19</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.                                       | 2         |                         |
| <b>Тема 3.2</b> Техника<br><b>выполнения ведения и</b><br><b>передачи мяча в движении</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|  | Техника ведения и передача мяча в движении   |           |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 20</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.                               | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 21</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.         | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 22</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо          | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 23</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.                                       | 2         |                         |

|  |  |           |                         |
|--|--|-----------|-------------------------|
|  | <b>Практическое занятие № 24</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении.   | 2         |                         |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | OK 01<br>OK 04<br>OK 08 |
|  | 1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |           |                         |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 8         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 25</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска   | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 26</b> Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча.   | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 27</b> Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча .  | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 28</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбола   | 2         |                         |
| <b>Тема 3.4</b><br><b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | OK 01<br>OK 04<br>OK 08 |
|  | 1. Техника владения баскетбольным мячом  |           |                         |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 8         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 29</b> Совершенствование тактических действий в позиционно .   | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 30</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение-2 шага-бросок»  | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 31</b> Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо   | 2         |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 32</b> Совершенствование технических элементов баскетбола  | 2         |                         |
| <b>Раздел 4.</b><br><b>Волейбол</b>  |  |           |                         |
| <b>Тема 4.1</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>22</b> | OK 01                   |

|  |  |    |                         |
|--|--|----|-------------------------|
| <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b> | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                   |    | ОК 04<br>ОК 08          |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   |    |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 33</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке               | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 34</b> Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 35</b> Прием мяча. Передача мяча.  | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 36</b> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.                             | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 37</b> Страховка у сетки.  | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 38</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу .                  | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 39</b> Дифференцированный зачет.   | 2  |                         |
|  | <b>Итого за 4 семестр / 2 семестр<br/>В том числе:<br/>практические занятия</b>                                | 46 |                         |
| <b>5 Семестр, 3 курс / 3 семестр, 2 курс</b>                                     |  |    |                         |
| <b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>  |  |    |                         |
| <b>Тема 5.1 Бег на короткие дистанции и на средние дистанции</b>                 | <b>Практическое занятие №40</b> Специально - беговые упражнения  | 2  | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|  | <b>Практическое занятие № 41</b> Низкий старт  | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 42</b> Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе                       | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 43</b> Равномерный бег по дистанции  | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 44</b> Техника бега на короткие дистанции.   | 2  |                         |
|  | <b>Практическое занятие № 45</b> Контрольные тесты динамики физического развития студентов:                    | 2  |                         |
| <b>Раздел 6. О.Ф.П.</b>  |  |    | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 6.1. Развитие</b>  | <b>Практическое занятие № 46</b> Техника поднимания туловища из положения лежа                                 | 2  |                         |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| физических качеств (сила, ловкость, гибкость)                                       | Практическое занятие № 47 Поднимание туловища из положения   | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08<br>ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Практическое занятие № 48 Обучение толчку гири двумя руками от груди (16 кг по короткому циклу)                | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 49 Приседание на одной ноге   | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 50 Приседания на правой и на левой ноге (пистолетик)                                    | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 51 Совершенствование упражнений приседания на правой и на левой ног                     | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 52 Упражнения на сгибание рук в упоре лежа  | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 53 Обучении толчку гири по длинному циклу   | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 54 Совершенствование технике сгибания рук в упоре лежа                                  | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 55 Круговая тренировка на 5 - 6 станций   | 2         |  |
| <b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>   |  |           |  |
| Тема 7.1 Бег на короткие дистанции и на средние дистанции                           | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08<br>ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|   | Практическое занятие № 56 Специально - беговые   | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 57 Низкий старт   | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 58 Бег юноши 3000м. девушки 2000м   | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 59 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе                              | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 60 Равномерный бег по дистанции   | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 61 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: Дифференцированный зачет. | 2         |  |
|   | <b>Итого за 5 семестр / 3 семестр<br/>В том числе:<br/>практические занятия</b>                                | <b>23</b> |  |
| <b>Раздел 8. ППФП</b>   |  |           |  |
| <b>6 Семестр, 3 курс / 4 семестр, 2 курс</b>  |  |           |  |
| Тема 8.1 Развитие профессионально – прикладных физических качеств: быстроты, силы и | Практическое занятие № 62 Развитие профессионально- прикладных физических качеств                              | 2         | ОК 01<br>ОК 04<br>ОК 08                            |
|   | Практическое занятие № 63 Развитие профессионально- прикладных физических качеств                              | 2         |  |
|   | Практическое занятие № 64 Развитие профессионально- прикладных физических качеств                              | 2         |  |

|                     |  |  |                         |
|---------------------|--|--|-------------------------|
| <b>выносливости</b> | <b>Практическое занятие № 65</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  | OK 04<br>OK 08          |
|                     | <b>Практическое занятие № 66</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  |                         |
|                     | <b>Практическое занятие № 67</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  | OK 01<br>OK 04<br>OK 08 |
|                     | <b>Практическое занятие № 68</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  |                         |
|                     | <b>Практическое занятие № 69</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  | OK 01<br>OK 04<br>OK 08 |
|                     | <b>Практическое занятие № 70</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  |                         |
|                     | <b>Практическое занятие № 71</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  |                         |
|                     | <b>Практическое занятие № 72</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  | OK 01<br>OK 04<br>OK 08 |
|                     | <b>Практическое занятие № 73</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  |                         |
|                     | <b>Практическое занятие № 74</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  | OK 01<br>OK 04<br>OK 08 |
|                     | <b>Практическое занятие № 75</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  |                         |
|                     | <b>Практическое занятие № 76</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  |                         |
|                     | <b>Практическое занятие № 77</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  | OK 01<br>OK 04<br>OK 08 |
|                     | <b>Практическое занятие № 78</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  |                         |
|                     | <b>Практическое занятие № 79</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2  | OK 01<br>OK 04<br>OK 08 |
|                     |  | <b>Практическое занятие № 80</b> Развитие профессионально- прикладных физических качеств | 2                       |
|                     | <b>Практическое занятие № 81</b> Дифференцированный зачет                                | 2  |                         |
|                     | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 2  |                         |
|                     | <i>Всего</i>   | <b>164</b><br><b>162/2</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)

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>  |
|---|---|
| <p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>      | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81, дифференцированный зачет, Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений</p>   |
| <p>Знания:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>основы здорового образа жизни.</p> | <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81, дифференцированный зачет, оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений</p> <p>Устный опрос, наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81, дифференцированный зачет, оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>практический опыт:</p> <p>- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений,</p> <p>наблюдение и оценка на практических занятиях</p> |
|---|---|

| <p><b>Результаты</b><br/>(формируемые общие и профессиональные компетенции)</p>                              | <p><b>Основные показатели оценки результата</b></p>  | <p><b>Формы и методы контроля и оценки (с применением активных и интерактивных методов)</b></p>   |
|--|--|---|
| <p>ОК1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> | <p><b>Умение</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте</li> <li>- анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части</li> <li>- выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы</li> </ul> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять план действия</li> <li>- определять необходимые ресурсы</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах</li> <li>- реализовывать составленный план</li> </ul> <p>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <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> | <p><b>- Умеет</b></p> <p>организовывать работу коллектива и команды</p> <p>взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p><b>Знает</b></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p> <p>основы проектной деятельности</p>   | <p>Устный опрос. Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-781 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></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p><b>Знает</b></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>основы здорового образа жизни</p> | <p>Наблюдение и оценка на практических занятиях 1-81 с применением групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; (устный опрос)</p>                |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br><br>средства профилактики перенапряжения. |  |
|--|--|--|

Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся

Приложение 1

| 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   |

## Приложение 2

| Нормы, оценки успеваемости студентов в сумме двоеборья рывка и толчка гири, вес 16 кг по весовым категориям. |                   |        |       |        |       |
|--|-------------------|--------|-------|--------|-------|
|  | Весовая категория | 2 курс |       | 3 курс |       |
|  |                   | 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  
ДИСЦИПЛИНЫ**

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