

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04. Физическая культура  
для специальности  
среднего профессионального образования  
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог  
базовая подготовка  
3 года 10 месяцев**

РАССМОТРЕНО  
методической комиссией гуманитарных  
дисциплин, безопасности жизнедеятельности и  
физической культуры  
протокол №1«30» августа 2021 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Хаженцева Л.М.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»  
«31» августа 2021 г.  
\_\_\_\_\_ С. А. Москалев

Рассмотрен  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016), с учётом требований: ФГОС СПО по специальности **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог** (утв. приказом МОН РФ от 22.04.2014 N 388, зарегистр. Минюстом РФ от 18.06.2014 N 32769).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Авторы: Шаталина Е.К. \_\_\_\_\_, Смирнов В.В. \_\_\_\_\_ преподаватели  
ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
подпись

Оконникова С.А.  
Преподаватель физической культуры ГБПОУ  
«Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Руководитель физического воспитания  
Квалификация по диплому

Сова Е.Е.  
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Преподаватель по физической культуре и спорту  
Квалификация по диплому

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности

*23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог*, входящей в состав укрупненной группы *23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта*.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла направлена на формирование *общих компетенций*:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

- осознавать себя гражданином и защитником великой страны.

- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

- уважительно относиться к результатам собственного и чужого труда.

- осознавать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **336** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - **168** часов ;

самостоятельная работа обучающегося - **168** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
Лекции	<b>16</b>
практические занятия	<b>152</b>
Зачет (практические занятия)	<b>12</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
1.Выполнение силовых упражнений , прыжковые упражнения, упражнения на гибкость, отработка навыков и умений физических качеств и др.	86
2. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях, подготовка к сдаче контрольных нормативов.	74
3. Подготовка к тестированию, работа с интернет - ресурсами и дополнительными источниками, подготовка презентационного материала.	8
<b>Итоговая аттестация в форме</b> 1 семестр – зачет 2 семестр – зачет 3 семестр – зачет 4 семестр – зачет 5 семестр – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>			
<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Введение Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Содержание учебного материала	22	<i>репродуктивный</i>
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	4	
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся. Работа с интернет- ресурсами , дополнительными источниками и подготовка презентации по теме «Здоровый образ жизни».	6	
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>196</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	18	<i>ознакомительный</i>
	<b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	12	
	Практические занятия. 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых		

	упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2.Подвижные игры различной интенсивности.		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	<b>6</b>	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала	<b>42</b>	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	Практические занятия по лёгкой атлетике. Разновидности бега на отрезке 30 метров. Бег 60 метров на результат. ППФП. Бег на выносливость 1000 метров Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по виражу. Бег 100 метров на результат. Низкий старт и стартовый разбег. Высокий старт и стартовый разбег. Развитие скоростно–силовых качеств – бег на короткие дистанции. Специально беговые упр. Специально прыжковые упр.Прыжки в длину с места на результат. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Эстафетный бег 4x60м.Передача эстафетной палочки в парах. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Совершенствование техники метания гранаты Метание гранаты на результат. Челночный бег 5x10м.Кросс 3000метров.Бег на выносливость 2000метров.ОРУ на дыхание Упражнения на координацию движений. Инструктаж по ТБ.	<b>26</b>	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>16</b>	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>	Содержание учебного материала	<b>108</b>	
	<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и		<i>продуктивный</i>

	<p>командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b>  Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p><b>1.Баскетбол.</b> Правила ТБ. Технические приемы игры -перемещение ,повороты, остановки, броски и ловля мяча. Ведение мяча с различной высотой отскока .Ведение одной, двумя руками. Передачи одной двумя Передача в парах, тройках в движении. Передача от плеча снизу ,сбоку. Бросок в прыжке. Броски одной, двумя руками. Ловля мяча двумя руками ,одной рукой Ловля «высоколетающего» мяча, с отскоком от пола. Техника защиты -зонная и личная защита .Штрафной бросок. Броски с разных точек штрафной зоны. Тактические действия в нападении и защите .Групповые и командные тактические действия игроков .Контрольные нормативы по элементам техники спортивных игр. Двухсторонняя игра</p> <p><b>2. Волейбол.</b> Стойки ,перемещение, передача сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах, тройках Подача мяча- нижняя прямая ,нижняя боковая., верхняя прямая и верхняя боковая. Передача мяча в парах ,тройках через сетку. Передача за голову. Длинная , короткая передача. Нападающий удар. Блокирование у сетки. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков при передачи из 3165 в 33Индивидуальные тактические действия игроков из зоны 3 передача игрокам в зону 2 .4.Взаимодействие игроков в защите и в нападении. Учебная игра. Нормативы по элементам техники спортивных игр. Двухсторонняя игра.</p> <p><b>3.Футбол.</b> Индивидуально техническая подготовка. Прием и передача мяча. Тактическая подготовка. Групповые тактические действия игроков в защите. Остановка мяча ногой грудью Удары по мячу ногой. Прием мяча головой Удары по мячу в движении с лета. Групповые тактические действия игроков нападении. и в защите. Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра...</p>	68	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  2.Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	40	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	Содержание учебного материала	30	
	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к		<i>продуктивный</i>

	<p>службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Инструктаж по ТБ. Выполнение комплекса упражнений с гантелями .Развитие силовой выносливости-упражнения с отягощением. Подтягивание на перекладине. Отжимание на брусьях. Отжимание от пола 30сек.Упражнения с гирями 16кг.Выполнение специального комплекса упражнений на гибкость с направленным влиянием на развитие определенных мышечных групп Развитие скоростно-силовых качеств- .прыжки со скакалкой 60сек.</p>	<b>18</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	<b>12</b>	
<b>Раздел 3.</b>			
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	Содержание учебного материала	<b>32</b>	
	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков .Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		<i>продуктивный</i>
	<p>Практические занятия.</p> <p>1. Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения на тренажерах. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений на тренажерах на брюшной пресс и грудные мышцы. Полоса препятствий. Проведение разминки с группой Самостоятельное</p>	<b>16</b>	

	<p>проведение ППФП в режиме дня специалиста.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</li> <li>3. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>4. Полоса препятствий с элементами гимнастических упражнений.</li> <li>5. Разучивание упражнений на тренажере, со штангой. Упражнения с гантелями.</li> <li>6. Разучивание комплекса производственной гимнастики, комплексы упражнений на перекладине, упражнения с гирями 16кг.</li> <li>7. Выполнение комплексов на тренажере, перекладине, скоростно-силовых упражнений.</li> </ol>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время</li> </ol>	<b>16</b>	
<b>Зачет</b>		<b>12</b>	
Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях, подготовка к сдаче контрольных нормативов.		<b>74</b>	
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытая спортивная площадка.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), скакалки, гимнастические коврики, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса.

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

##### **Основные источники:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 7-е издание: – М.,2012 г.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Пальшиевич Р.Л., Погодаев Г.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных заведений. – «Академия», 2010 г.
3. Купчинов Р.И. Физическое воспитание: М, 2010 г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Общие принципы современной системы физвоспитания: - М, 2010 год.
2. Дмитриев А.А. Адаптивная физическая культура: - М, 2009 год
3. Назаркина Н.И., Матвеев А.И. Преподавание физической культуры 3-е издание: - М, 2009 год.
4. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
5. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>
3. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
4. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. <http://ball.r2.ru/>
5. Основы физической культуры [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>ОК1. ОК.2. ОК.3. ОК.4. ОК.5. ОК.6. ОК.7. ОК.8. ОК.9.</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p>ОК1. ОК.2. ОК.3. ОК.4. ОК.5. ОК.6. ОК.7. ОК.8. ОК.9.</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных</p>

		<p>соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия  <b>Кроссовая подготовка.</b>  Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--	--

**Приложение 1.**  
**Выполнение учебных нормативов**  
**I КУРС**  
**1 семестр**

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	Юноши		
	5	4	3
Бег 30 м, сек.	4,5	4,7	5,0
Бег 1000 м, мин и сек	3,55	4,28	5,00
Бег 2000 м, мин и сек	-	-	-
Бег 3000 м, мин и сек	12,40	13,30	14,30
Прыжок в длину с места, см	225	212	200
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек, раз	26	24	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 сек, раз	20	17	15
Наклон вперед сидя, см	14	12	10
Подтягивание на перекладине, раз	10	8	6
Прыжки через скакалку 60 сек, раз	110	100	90
Поднятие гири 16 кг, раз	по весов. категории		
Кросс 2000 м, мин и сек	8,30	9,30	10,30

**Выполнение учебных нормативов**  
**I КУРС**  
**2 семестр**

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	Юноши		
	5	4	3
Бег 100 м, сек.	14,9	15,3	15,8
Бег 1000 м, мин и сек	3,45	4,18	4,51
Бег 2000 м, мин и сек	-	-	-
Бег 3000 м, мин и сек	12,30	13,20	14,20
Прыжок в длину с места, см	228	215	203
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек, раз	27	25	21
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 сек, раз	25	20	17
Наклон вперед сидя, см	15	13	11
Подтягивание на перекладине, раз	11	9	7
Прыжки через скакалку 60 сек, раз	115	105	95
Поднятие гири 16 кг, раз	16/16	по весов. категории	
Кросс 2000 м, мин и сек	8.20	9,20	10,10

**Приложение 2.**  
**Выполнение учебных нормативов**  
**II КУРС**  
**3 семестр**

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	Юноши		
	5	4	3
Бег 30 м, сек.	4,4	4,6	4,8
Бег 1000 м, мин и сек	3,40	4,13	4,46
Прыжок в длину с места, см	234	221	209
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек, раз	27	25	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 сек, раз	30	25	20
Наклон вперед сидя, см	16	14	12
Подтягивание на перекладине, раз	12	10	7
Прыжки через скакалку 60 сек, раз	120	110	100
Поднятие 2-х гирь по 16 кг, раз	17/17	по весов. категории	
Кросс 2000/3000 м, мин и сек	14,00	15,00	16,00

**Выполнение учебных нормативов**  
**II КУРС**  
**4 семестр**

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	Юноши		
	5	4	3
Бег 100 м, сек.	14,6	15,0	15,5
Бег 1000 м, мин и сек	3,35	4,08	4,41
Челночный бег 10*5 м, сек	16,2	17,5	19,0
Прыжок в длину с места, см	228	215	203
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек, раз	27	25	21
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 сек, раз	35	30	25
Наклон вперед сидя, см	15	13	11
Подтягивание на перекладине, раз	13	10	7
Прыжки через скакалку 60 сек, раз	125	115	105
Поднятие 2-х гирь по 16 кг, раз	18/18	по весов. категории	
Кросс 2000/3000 м, мин и сек	13,45	14,30	15,30

**Приложение 3.**  
**Выполнение учебных нормативов**  
**III КУРС**  
**5 семестр**

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	Юноши		
	5	4	3
Бег 30 м, сек.	4,2	4,4	4,6
Бег 100 м, мин и сек	14,3	14,8	15,3
Бег 1000 м, мин и сек	3,30	4,03	4,36
Прыжок в длину с места, см	240	231	219
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек, раз	29	27	23
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 сек, раз	37	32	27
Наклон вперед сидя, см	16	15	13
Подтягивание на перекладине, раз	13	11	8
Прыжки через скакалку 60 сек, раз	135	125	115
Поднятие гири 16 кг, раз	19/19	по весов. категории	
Кросс 2000/3000 м, мин и сек	13,30	14,00	14,30

**Выполнение учебных нормативов**  
**III КУРС**  
**6 семестр**

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	Юноши		
	5	4	3
Бег 30 м, сек.	4,1	4,3	4,5
Бег 100 м, мин и сек	13,6	14,5	15,0
Бег 1000 м, мин и сек	3,20	3,35	4,00
Прыжок в длину с места, см	250	240	230
Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 сек, раз	30	28	26
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 30 сек, раз	40	37	35
Наклон вперед сидя, см	17	16	15
Подтягивание на перекладине, раз	14	12	10
Прыжки через скакалку 60 сек, раз	140	130	110
Поднятие гири 16 кг, раз	19/19	по весов. категории	
Кросс 2000/3000 м, мин и сек	13,30	14,00	15,30

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура для специальности среднего профессионального образования: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, разработанную преподавателями ГБПОУ Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Шаталиной Е.К., Смирновым В.В.

Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов): структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины. Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы: в программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению. Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения. Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям. Рекомендации, замечания не имеет.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

**Сова Е.Е.**

**Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»**

**Преподаватель по физической культуре и спорту  
Квалификация по диплому**

---

подпись

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура для специальности среднего профессионального образования: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, разработанную преподавателями ГБПОУ Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Шаталиной Е.К., Смирновым В.В.

Содержание рабочей программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов): структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины. Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы: в программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению. Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения. Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям. Рекомендации, замечания не имеет.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине ОУД. 05 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

Рецензент

**Рецензенты:**

\_\_\_\_\_   
подпись

**Оконникова С.А.**  
**Преподаватель физической культуры ГБПОУ**  
**«Кропоткинский медицинский**  
**колледж»**  
**Руководитель физического воспитания**  
**Квалификация по диплому**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890538

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024