

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»**  
**(РУТ (МИИТ))**

**Московский колледж транспорта**



Рабочая программа учебной дисциплины,  
как компонент образовательной программы среднего  
профессионального образования - программы СПО  
по специальности  
Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог. Локомотивы,  
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)  
Разинкиным Н.Е.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.10 Физическая культура**

по специальности - 23.02.06 «Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог. Локомотивы»

Рабочая программа  
учебной дисциплины в виде электронного документа  
выгружена из единой корпоративной информационной  
системы управления университетом и соответствует  
оригиналу

Простая электронная подпись, выданная РУТ (МИИТ)  
ID подписи: 160401 Дата: 26.01.2023  
Подписал: директор колледжа Разинкин Николай  
Егорович

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Протокол от «24» февраля 2022 г. №  
32  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Е.Р. Титова

Разработана в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
23.02.06 «Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог.  
Локомотивы».

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«»

«»

**Составитель:**

Нефедов Денис Алексеевич – преподаватель Московского колледжа  
транспорта

**Рецензенты:**

Кочетов Виктор Васильевич – преподаватель Московского колледжа  
транспорта

Хворостьян Елизавета Назаровна – преподаватель Московского колледжа  
транспорта

В.С.Гусакова - преподаватель физической культуры ГАПОУ МОК имени  
Виктора Талалихина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЦИКЛА ОГСЭ.10 Физическая культура**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.10**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.10 "Физическая культура" является частью основной профессиональной образовательной программы ФГОС СПО и разработана в соответствии ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог. Локомотивы.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина относится к циклу ОГСЭ программы подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование профессиональных и общих компетенций.

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине:

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

### **1.3. Цели и задачи дисциплины — требования к результатам освоения дисциплины**

Обучение по дисциплине цикла ОГСЭ. предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

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

основы здорового образа жизни

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

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## **1.5. Использование часов вариативной части ППСЗ**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Лекция	6
Практическое занятие	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Самостоятельная работа	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	
Итоговая аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины цикла ОГСЭ.10 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Введение</b>		<b>1</b>		
Тема 1 Теоретическое занятие	Содержание учебного материала: Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	1	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6
<b>Раздел Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>1</b>		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	1	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Теоретическое занятие Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	1		
Тема 3.1 Общекультурное и социальное значение	Содержание учебного материала:	2	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
физической культуры. Здоровый образ жизни				
	Теоретическое занятие Социально-биологические основы физической культуры.	2		
Тема 5.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	2	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
<b>Раздел Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>138</b>		
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	4	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 1 Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
	Практическое занятие 2 Выполнение построений, перестроений, различных видов	2		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала:	20	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 3 Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	2		
	Практическое занятие 4 Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку	2		
	Практическое занятие 5 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта.(Контрольный норматив)	2		
	Практическое занятие 6 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта. (Контрольный норматив)	2		
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места – контрольный норматив	2		
	Самостоятельная работа Изучение дополнительной литературы по темам: скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений; развитие скоростных качеств, бег с низкого старта; развитие общей выносливости; восстановление организма после нагрузки. Виленский М.Я. Физическая	10		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021.Выполнение докладов и презентаций.			
Тема 2.3 Гимнастика и элементы акробатики	Содержание учебного материала:	16	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 8 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2		
	Практическое занятие 9 Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	2		
	Практическое занятие 10 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив)	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика» Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. Выполнение докладов и презентаций.	10		
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:	22	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 11 Технические приемы: прием – передача мяча через сетку, прием – передача мяча сверху на месте и в движении.	2		
	Практическое занятие 12 Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Практическая работа 13 Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку.	2		
	Практическое занятие 14 Расстановка игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2		
	Практическое занятие 15 Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16 счетов	12		
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	30	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 16 Баскетбол. Правила игры, судейство, перемещение на площадке. Стойки игрока. Действия с мячом: ведение, передачи, броски.	2		
	Практическое занятие 17 Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).	2		
	Практическое занятие 18 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2		
	Практическое занятие 19 Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	руками. Ловля мяча.			
	Практическое занятие 20 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2		
	Практическое занятие 21 Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	2		
	Практическое занятие 22 Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	2		
	Практическое занятие 23 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.	14		
Тема 2.6 Спортивные игры. Мини - Футбол.	Содержание учебного материала:	28	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 24 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2		
	Практическое занятие 25 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2		
	Практическое занятие 26 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Учебная игра.			
	Практическое занятие 27 Совершенствование правилам игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 28 Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 29 Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 30 Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра	2		
	Практическое занятие 31 Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	12		
Тема 2.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	18	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическая работа 32 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2		
	Практическое занятие 33 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2		
	Практическое занятие 34 Упражнения с отягощениями (гантели, диски,	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота			
	Самостоятельная работа Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	12		
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	4	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 1 Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2		
	Практическое занятие 2 Выполнение построения, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
Тема 4.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	20	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 3 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки на отрезках 10-15 метров. Передача в линейной, встречной эстафете	2		
	Практическое занятие 4 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Многократное пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью. Челночный бег.	2		
	Практическое занятие 5 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале. (Контрольный норматив)			
	Практическое занятие 6 Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	2		
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты. Бег на короткие дистанции (30м и 60м)	2		
	Самостоятельная работа Изучение дополнительной литературы по темам: скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений; развитие скоростных качеств, бег с низкого старта; развитие общей выносливости; восстановление организма после нагрузки. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.	10		
Тема 4.3 Гимнастика и элементы акробатики	Содержание учебного материала:	16	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 8 Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: группировки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на бревне: ходьба на носках, соскок прогнувшись. Игровые эстафеты.	2		
	Практическое занятие 9 Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: упражнения на гибкость, кувырок назад. Упражнения на бревне – равновесие. Упражнение на гимнастической стене. Игровые эстафеты.	2		
	Практическое занятие 10	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Общеразвивающие упражнения в движении в движении. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с набивным мячом, большой скакалкой.			
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Гимнастика» Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.	10		
Тема 4.4 Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала:	26	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 11 Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке, приём-передача мяча 2-я сверху и снизу. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
	Практическое занятие 12 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
	Практическое занятие 13 Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2		
	Практическое занятие 14 Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2		
	Практическое занятие 15	2		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра			
	Практическое занятие 16 Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021	14		
Тема 4.5 Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	18	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 17 Владение мячом, ловля и передача на месте и в движении	2		
	Практическое занятие 18 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением	2		
	Практическое занятие 19 Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2		
	Практическое занятие 20 Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.	2		
	Практическое занятие 21 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.	8		
Тема 4.6 Спортивные игры. Мини - Футбол.	Содержание учебного материала:	18	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 22 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2		
	Практическое занятие 23 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2		
	Практическое занятие 24 Совершенствование правилам игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 25 Остановка высоко летящих мячей, остановка катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.	2		
	Практическое занятие 26 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц всего тела. Выполнение упражнений на координацию. Выполнение докладов и	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	презентаций.			
Тема 4.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	12	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 27 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2		
	Практическое занятие 28 Упражнения на станках для укрепления мышц брюшного пресса, ног и рук. Отжимание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций.	8		
Тема 6.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	19	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 1 Специальная разминка в легкой атлетике. Специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставным и крестным шагом. Многоскоки на одной и двух ногах. Упражнения на гибкость.	2		
	Практическое занятие 2 Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку	2		
	Практическое занятие 3 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта	2		
	Практическое занятие 4	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).			
	Практическое занятие 5 Кроссовый бег 2000м – девушки, 3000м – юноши на время или 3000м, 5000м, без учета времени. (Контрольный норматив).	2		
	Самостоятельная работа Изучение дополнительной литературы по темам: скоростно-силовой подготовки, выполнение комплексов разминочных и основных упражнений; развитие скоростных качеств, бег с низкого старта; развитие общей выносливости; восстановление организма после нагрузки. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.	9		
Тема 6.2 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	15	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 6 Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра	2		
	Практическое занятие 7 Техника выполнения приема мяча снизу. Игра в парах	2		
	Практическое занятие 8 Прием передача мяча снизу от стены. (Контрольный норматив).	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Волейбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021	9		
Тема 6.3 Спортивные игры.	Содержание учебного материала:	17	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Баскетбол				
	Практическое занятие 9 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2		
	Практическое занятие 10 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2		
	Практическое занятие 11 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Изучение дополнительной литературы по теме: «Баскетбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.	11		
Тема 6.4 Спортивные игры Мини – Футбол.	Содержание учебного материала:	16	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 12 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2		
	Практическое занятие 13 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2		
	Практическое занятие 14 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 15	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Остановка высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.			
	Практическое занятие 16 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных и основных упражнений. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление мышц всего тела. Выполнение упражнений на координацию. Выполнение докладов и презентаций.	6		
Тема 6.5 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	11	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практическое занятие 17 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой. Подъем переворотом.	2		
	Практическое занятие 18 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2		
	Практическое занятие 19 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга). Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций	5		
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### Технические средства обучения:

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя:

Спортивный зал: козел, мостик гимнастический, маты, баскетбольные щиты с корзинами, мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, 4 стола для настольного тенниса, гимнастические лестницы, ворота футбольные, стойки волейбольные, колодки беговые, секундомер, насосы, свистки металлические;

Тренажерный зал: скамья для пресса, гимнастическая лестница, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, 1 стойка с грифами и блинами, тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, стол для армрестлинга, гантели, обручи, гири, гимнастические палки, обручи;

Открытая спортивная площадка с гимнастическими снарядами: 2 баскетбольных щита с разметкой; параллельные брусья; перекладина

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

№ п/п	Библиографическое описание
1	1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с.
2	2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.
3	3. Кузнецов В.С..Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования/ Кузнецов В.С.,Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. - 256 с.

##### Дополнительные источники:

№ п/п	Библиографическое описание
1	1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021.
2	2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.
3	3. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва :Русайнс, 2021. — 256 с.

## Интернет-ресурсы

Электронная библиотека

1. Электронная библиотека book.ru

### **3.3. Сопровождение реализации образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Освоение программы может проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ) при наличии объективных уважительных причин и/или обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств), препятствующих обучающимся и/или преподавателям лично присутствовать при проведении занятия.

В этом случае допускается проводить занятие удаленно в соответствии с расписанием, утвержденным заместителем директора колледжа, ответственным за учебную работу на платформах MS Teams (предпочтительно), Google Classroom, Zoom, Teamlink и прочие (при согласовании с руководством).

Местом размещения документов и информации является личный кабинет или электронная почта обучающегося.

Применяемые инструменты должны обеспечивать непрерывную аудио- и видеотрансляцию в режиме реального времени.

Ссылка (id адрес) заранее доводится преподавателем до сведения обучающихся



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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется педагогическим работником в процессе проведения аудиторных занятий, что позволяет проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения регламентированы соответствующим Фондом оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине цикла ОГСЭ.10 "Физическая культура".