

**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
Электроснабжение (по отраслям),
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)
Разинкиным Н.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.10 Физическая культура
по специальности - 13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)»

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: 30.01.2023
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
13.02.07 «Электроснабжение (по
отраслям)».

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

«»

«»

Составитель:

Кочетов Виктор Васильевич – преподаватель Московского колледжа
транспорта

Рецензенты:

В.С. Гусакова – к.п.н., руководитель физического воспитания ГАПОУ МОК
имени Виктора Талалихина

Г.Л. Комарова – преподаватель МКТ

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 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Обучение по дисциплине цикла ОГСЭ.10 "Физическая культура" предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном 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 174 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;

- самостоятельной работы обучающегося часов.

1.5. Использование часов вариативной части ППСЗ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
Лекция	2
Практическое занятие	172
Итоговая аттестация в форме зачета	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного 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
Введение		1		
Тема 1	Содержание учебного материала: Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	1	1	
Раздел Основы физической культуры		1		
Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие	1	2	ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
Раздел Легкая атлетика		14		
Тема 3.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	3	
	Практическое занятие 2 Бег на дистанции 100 м., 300м. контрольный норматив	2	3	
	Практическое занятие 3	2	3	

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
	Бег на дистанции 500 м. контрольный норматив			
Тема 3.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 4 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	3	
Тема 3.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 5 Выполнение контрольного норматива: бег 100 м, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	3	
	Практическое занятие 6 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	3	
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты	2	3	
Тема 15.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	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	3	

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
	Практическое занятие 2 Техника выполнения прыжков с места. (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 3 Челночный бег 10х10м или 5х18м (в зале) на время. (Контрольный норматив).	2	3	
Тема 15.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 4 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	3	
Тема 15.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 5 Выполнение контрольного норматива: бег 100 м, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	3	
	Практическое занятие 6 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	3	
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты	2	3	
Раздел Легкоатлетическая гимнастика		4		
Тема 4.1	Содержание учебного материала:	4		ОК 03., ОК 04., ОК

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
Легкоатлетическая гимнастика				06., ОК 08.
	Практическое занятие 8 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2	3	
	Практическое занятие 9 Кувырок вперед, назад – техника выполнения. Длинный кувырок (юноши).	2	3	
Тема 10.1 Легкоатлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:	4		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	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	3	
	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	3	
Тема 16.1 Легкоатлетическая гимнастика	Содержание учебного материала:	4		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 8 Акробатика – стойка на голове, руках (юноши), упражнение «Мост» (девушки).	2	3	
	Практическое занятие 9 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив).	2	3	

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
Раздел Волейбол		12		
Тема 5.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 10 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	3	
	Практическое занятие 11 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	3	
	Практическое занятие 12 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	3	
Тема 5.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 13	2		
Тема 5.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 14	2	3	

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
	Техника прямого нападающего удара			
Тема 5.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 15 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Выполнение нормативов.	2	3	
Тема 11.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 10 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	3	
	Практическое занятие 11 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	3	
	Практическое занятие 12 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	3	

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
Тема 11.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала: Техника нижней подачи и приёма после неё	2	3	
	Практическое занятие 13 Техника нижней подачи и приёма после неё. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	3	
Тема 11.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 14 Отработка техники прямого нападающего удара	2	3	
Тема 11.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:	4		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 15 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	3	
	Практическое занятие 16 Двухсторонняя игра. Выполнение нормативов	2	3	
Тема 17.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 10	2	3	

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
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.			
Тема 17.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 11 Техника нижней подачи и приёма после неё. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	3	
Тема 17.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 12 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра. Выполнение нормативов.	2	3	
Раздел Баскетбол		14		
Тема 6.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 16 Баскетбол – техника игры. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	3	
Тема 6.2 Техника	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК

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
выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок				06., ОК 08.
	Практическое занятие 17 Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	3	
Тема 6.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала:	10		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 18 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	3	
	Практическое занятие 19 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	3	
	Практическое занятие 20 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 21 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 22 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства	2	3	

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
	игры.			
Тема 12.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 17 Совершенствование техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	3	
Тема 12.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 18 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	3	
Тема 12.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала:	4		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 19 Отработка техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	3	
	Практическое занятие 20	2	3	

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
	Отработка техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
Тема 12.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	10	3	
	Практическое занятие 21 Техника владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	3	
	Практическое занятие 22 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	3	
	Практическое занятие 23 Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит -бол	2	3	
	Практическое занятие 24 Ведение мяча на время левой, правой рукой, объедение препятствий. (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 25 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры.	2	3	
Тема 18.1 Техника	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК

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
выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места				06., ОК 08.
	Практическое занятие 13 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	3	
Тема 18.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 14 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	3	
Тема 18.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 15 Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	3	
Тема 18.4 Совершенствование	Содержание учебного материала:	8		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.

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
техники владения баскетбольным мячом				
	Практическое занятие 16 Перемещение мяча по площадке, ведение мяча, передача мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.	2	3	
	Практическое занятие 17 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 18 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 19 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры	2	3	
Раздел Футбол.		8		
Тема 7.1 Спортивные игры Мини - Футбол.	Содержание учебного материала:	8		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 23 Правила игры в мини -футбол, техника безопасности во время игры. Перемещение мяча по полю. Учебная игра.	2	3	
	Практическое занятие 24 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2	3	
	Практическое занятие 25 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2	3	

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
	Практическое занятие 26 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	3	
Тема 13.1 Спортивные игры Мини - Футбол.	Содержание учебного материала:	8		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 26 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2	3	
	Практическое занятие 27 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра.	2	3	
	Практическое занятие 28 Остановка высоко летящих мячей, остановка катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.	2	3	
	Практическое занятие 29 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2	3	
Тема 19.1 Спортивные игры Мини - Футбол	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 20 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2	3	
	Практическое занятие 21 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2	3	
	Практическое занятие 22 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу.	2	3	

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
Раздел Силовая подготовка		6		
Практическое занятие 8.1 Практическое занятие 27	Содержание учебного материала: Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2	3	
Практическое занятие 8.2 Практическое занятие 28	Содержание учебного материала: Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
Практическое занятие 8.3 Практическое занятие 29	Содержание учебного материала: 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. Выполнение нормативов.	2	3	
Тема 14.1 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 30 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2	3	
	Практическое занятие 31 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
	Практическое занятие 32 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	3	
Тема 20.1 Силовая	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК

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
подготовка				06., ОК 08.
	Практическое занятие 23 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2	3	
	Практическое занятие 24 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
	Практическое занятие 25 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. Выполнение нормативов.	2	3	
Раздел Легкая атлетика		14		
Тема 9.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	3	
	Практическое занятие 2 Бег на дистанции 100 м., 300м. контрольный норматив	2	3	
	Практическое занятие 3 Бег на дистанции 500 м. контрольный норматив	2	3	
Тема 9.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала:	2		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 4 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на	2	3	

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
	дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
Тема 9.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала:	6		ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 08.
	Практическое занятие 5 Выполнение контрольного норматива: бег 100 м, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	3	
	Практическое занятие 6 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	3	
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты	2	3	
	Всего:	174		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя:

Спортивный зал: спортивное табло, конь, козел, бревно, разновысокие брусья, 6 баскетбольных щитов с корзинами, сейф, мячи баскетбольные, волейбольные, скакалки, 6 столов для настольного тенниса, 4 гимнастические лестницы, тренажер для пресса, 2 штанги с блинами, ворота футбольные – 2 шт., стойки волейбольные - 2шт, стойки большого тенниса – 2 шт.

Гимнастический зал.

Мультимедийное оборудование:

- Мобильный ПК HP 2000 Notebook PC 2000-2d55SR
- Процессор Intel Celeron 1000M (1,8 ГГц), жесткий диск 320 Гб, ОЗУ 4 Гб DDR3
- Мультимедийный проектор SANYO PLC-XU47
- Музыкальный центр
- Экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
- Аудиосистема (выносные колонки для ПК) Sven SPS-702
- Микрофон Shure BLX2/SM58 M17

Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Гимнастический помост (борцовский настил), 6 зеркал, маты - 8шт, мячи набивные, скакалки, 6 гимнастических лестниц, обручи, съемная перекладина, гантели (40 пар) гимнастические палки;

Тренажерный зал общефизической подготовки.

Тренажер «Бабочка», скамья для пресса, 5 гимнастических лестницы, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, перекладина – 2 шт., стойка с грифами и блинами, скамья «Скотта», резиновое покрытие, стойка для гантелей (2, 3, 6 кг.), тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, 6 зеркал.

Тренажерный зал: 2 беговые дорожки, скамья для пресса, 2 гимнастических лестницы, тренажер для плечевого пояса, тренажер для ног, 1 стойка с грифами и блинами, тренажерный комплекс для отдельных групп мышц, маты, 10 зеркал, музыкальный центр.

Зал для занятий студентов специальной медицинской группы

Ковровое покрытие. 10 зеркал, маты, скакалки, 4 гимнастические лестницы, обручи, гантели (10 пар), гимнастические палки, музыкальный центр, стол для армрестлинга, стол для массажа, комплекс подтягивания (3 перекладины).

Электронный тир 2304.

Мультимедийное оборудование (ПК, мультимедийный проектор, звуковая система, экран).

Электронный лазерный тренажер (тир): лазерный автомат Калашникова - 1 шт.; лазерный пистолет Макарова - 1 шт.; лазерная винтовка МР – 2 шт.; управляющая программа; обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:

- лазерное считывающее устройство – 1 шт.
- акустическая система – 1 шт.
- проекционный экран – 1 шт.

Для проведения теоретических занятий используется кабинет «Безопасности жизнедеятельности»

Рабочее место преподавателя (стол, кресло, персональный компьютер, локальная сеть с выходом в Internet).

Посадочные места на 25 обучающихся

Мультимедийное оборудование: ПК (системный блок – процессор Intel core 2 duo 6300, 1,86 ГГц, ОЗУ 3 Гб, монитор, клавиатура, мышь); мультимедийный проектор MITSUBISHI; звуковая система, экран/

Тренажер для отработки навыков по оказанию первой медицинской помощи при остановке сердца и искусственной вентиляции легких «АННА».

Макет массо-габаритный АК-74 (2 шт.)

Тренажер по оказанию первой медицинской помощи -1шт.

Настенные стенды – 10 шт.

Плакаты – 10 шт.

Носилки для переноски пострадавших – 1шт.

Противогаз ГП-5 – 1шт.

Респиратор – 2шт.

Доска меловая.

Электронный лазерный тренажер (тир):лазерный автомат Калашникова - 1 шт.; лазерный пистолет Макарова - 1 шт.; лазерная винтовка МР- 2 шт.; управляющая программа; обучающее программное обеспечение с электронным USB ключом защиты программы:

- лазерное считывающее устройство – 1 шт.
- акустическая система – 1 шт.
- проекционный экран – 1 шт.

Учебно-методическая документация.

Шкафы для хранения учебных материалов.

В спортивном комплексе имеется четыре раздевалки № 1, 2, 3, 4.

В раздевалках в наличии 12 душевых и 4 умывальника.

Технические средства обучения:

Персональный компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

№ п/п	Библиографическое описание
1	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с.
2	Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.
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	Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2021. — 297 с.
2	Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.
3	Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет-ресурсы

Электронная библиотека

1. 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 руководителем структурного подразделения 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

твии с расписанием, утвержденным руководителем структурного подразделения на платформах: ...

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".