

**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  
Организация перевозок и управление на транспорте  
(по видам),  
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)  
Разинкиным Н.Е.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.10 Физическая культура**

по специальности - 23.02.01 «Организация перевозок и управление на  
транспорте (по видам)»

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: 24.02.2022  
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  
23.02.01 «Организация перевозок и  
управление на транспорте (по  
видам)».

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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

### **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 . предполагает, что по его результатам обучающийся будет:

Знать ...

Уметь ...

### **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 ППССЗ**

## 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	2
Практическое занятие	166
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		
<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 4.1 Общекультурное и социальное значение	Содержание учебного материала:	2	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
физической культуры. Здоровый образ жизни				
	Практическое занятие 1 Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2		
<b>Раздел Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>142</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 ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	22	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
	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 Комплекс физических упражнений на развитие силы	12		
Тема 2.3 Гимнастика и элементы акробатики	Содержание учебного материала:	18	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	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
	кувырок (юноши).			
	Практическое занятие 10 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив)	2		
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	12		
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		
	Практическое занятие 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		
	Практическое занятие 16 Расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа	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
	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			
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	31	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 17 Баскетбол – техника игры в нападении – перемещение, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты	2		
	Практическое занятие 18 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 19 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2		
	Практическое занятие 20 Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча.	2		
	Практическое занятие 21 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2		
	Практическое занятие 22 Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	2		
	Практическое занятие 23 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение	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
	препятствий. (Контрольный норматив)			
	Практическое занятие 24 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке	15		
Тема 2.6 Спортивные игры. Мини-футбол	Содержание учебного материала:	26	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 25 Правила игры в мини -футбол, техника безопасности во время игры. Перемещение мяча по полю. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 26 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2		
	Практическое занятие 27 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2		
	Практическое занятие 28 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 29 Перемещение мяча по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 30 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 31 Остановка высоко летящих мячей, остановки катящихся мячей. Игра «квадрат». Жонглирование мяча.	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
	Практическое занятие 32 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости	10		
Тема 2.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	19	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 33 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2		
	Практическое занятие 34 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2		
	Практическое занятие 35 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.	13		
Тема 3.1 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		

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 Выполнение построения, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
Тема 3.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	22	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 дистанции. По выбору проведение челночного бега на дистанции 10х10м или 5х18м в зале. (Контрольный норматив)	2		
	Практическое занятие 6 Метание малого мяча в цель. (Контрольный норматив).	2		
	Практическое занятие 7 Кроссовый бег 1000 м на время. (Контрольный норматив)	2		
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	12		
Тема 3.3 Гимнастика и элементы акробатики	Содержание учебного материала:	16	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 8	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
	Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: группировки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на бревне: ходьба на носках, соскок прогнувшись. Игровые эстафеты.			
	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 Общеразвивающие упражнения в движении в движении. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с набивным мячом, большой скакалкой.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	10		
Тема 3.4 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	22	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	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
	ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.			
	Практическое занятие 14 Совершенствование расстановки 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		
	Практическое занятие 16 Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16 счетов	10		
Тема 3.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	16	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 Техника передачи мяча. Виды передачи мяча. Ловля мяча.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	10		
Тема 3.6 Спортивные игры. Мини-футбол	Содержание учебного материала:	15	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
	Практическое занятие 20 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2		
	Практическое занятие 21 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2		
	Практическое занятие 22 Совершенствование правилам игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 23 Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 24 Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	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.	5		
Тема 3.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	9	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 25 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2		
	Практическое занятие 26 Упражнения на станках для укрепления мышц брюшного пресса, ног и рук. Отжимание. Сгибание рук в упоре на	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
	параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.			
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций	5		
Тема 5.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	2	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 2 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
Тема 5.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	18	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 3 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 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. Пробегание коротких отрезков с низкого старта. Старт по сигналу. Бег 30 метров с низкого старта	2		
	Практическое занятие 6 Метание малого мяча в цель. (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 Комплекс физических упражнений на развитие силы	10		
Тема 5.3 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	14	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 7 Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2		
	Практическое занятие 8 Упражнения на гибкость, силу, скорость. Техника владения волейбольным мячом. Сдача контрольного норматива – приём мяча двумя сверху над собой. Нижняя прямая подача. Прямая подача сверху.	2		
	Практическое занятие 9 Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	8		
Тема 5.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	22	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 10 Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Технике владения баскетбольным мячом: ведение на месте, в движении; броски по корзине. Передача мяча на месте, в движении. Подвижная игра.	2		
	Практическое занятие 11	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
	Упражнения на гибкость, силу. Техника владения баскетбольным мячом на месте, в движении. Эстафеты с мячами. Упражнения на дыхание.			
	Практическое занятие 12 Специальные упражнения с медболами. Изучение технических приёмов игры в баскетбол: перемещения по площадке, ведение мяча; передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку в движении	2		
	Практическое занятие 13 Передача мяча одной рукой от плеча, сбоку в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	2		
	Практическое занятие 14 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. Штрафные броски. Двусторонняя игра.	2		
	Практическое занятие 15 Зачётная двухсторонняя игра. Судейство игры	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	10		
Тема 5.7 Спортивные игры. Мини-футбол	Содержание учебного материала:	20	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 16 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2		
	Практическое занятие 17	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
	Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча			
	Практическое занятие 18 Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 19 Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2		
	Практическое занятие 20 Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	10		
Тема 5.8 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	10	3	ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 21 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой. Подъем переворотом.	2		
	Практическое занятие 22 Отжимание. Подтягивание. 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.	6		
	<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 спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

#### **Технические средства обучения:**

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. — 297 с.
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".