

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 транспортного
радиоэлектронного оборудования (по видам
транспорта),
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)
Разинкиным Н.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.10 Физическая культура

по специальности - 11.02.06 «Техническая эксплуатация транспортного
радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта)»

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
11.02.06 «Техническая эксплуатация
транспортного радиоэлектронного
оборудования (по видам транспорта)».

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 11.02.06 Техническая эксплуатация транспортного радиоэлектронного оборудования (по видам транспорта).

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.10 "Физическая культура" 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
Лекция	12
Практическое занятие	156
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
Введение		1		
Тема 1	Содержание учебного материала: Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	1	1	
Раздел Научно-методические основы формирования физической культуры личности		1		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	1	1	
Тема 3.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ	Содержание учебного материала:	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
жизни				
	Социально-биологические основы физической культуры	2	2	
Тема 5.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	2		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	
Раздел Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		134		
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	4		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	3	
	Практическое занятие 2 Выполнение построений, перестроений, различных видов	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
	ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:	22		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 3 Специальная разминка в легкой атлетике. Бег – разновидности. Многоскоки.	2	3	
	Практическое занятие 4 Бег, разминочные упражнения, подготовительные упражнения к выполнению контрольного норматива. Выполнение прыжков с места на оценку	2	3	
	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	3	
	Практическое занятие 6 Бег, разминочные упражнения для бегуна на короткие дистанции. Бег до 30 м на время с низкого старта. (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места – контрольный норматив	2	3	
	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	12		

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:	14		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	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	
	Практическое занятие 10 Кувырок вперед, назад, стойка, комбинация элементов. (Контрольный норматив)	2	3	
	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.	8		
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	24		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	3	
	Практическое занятие 12 Технические приемы: прием – передача мяча снизу. Игра в парах и у стены	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 13 Техника выполнения удара по мячу при подаче и нападающем ударе. Положение рук при ударе. Отработка удара у стены и через сетку.	2	3	
	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	8		
	Практическое занятие 14 Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку	2	3	
	Практическое занятие 15 Прием передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив). С расстояния 2 метра выполнить 10 прием-передача мяча от стены. Показать навыки приема мяча в игре.	2	3	
	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 Выполнение докладов и презентаций.	6		
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	28		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Баскетбол – техника игры в нападении – перемещение, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты	2	2	
	Практическое занятие 16	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
	Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).			
	Практическое занятие 17 Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча	2	3	
	Практическое занятие 18 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2	3	
	Практическое занятие 19 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив)	2	3	
	Практическое занятие 20 Тактика нападения. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	2	3	
	Практическое занятие 21 Ведение мяча на время левой, правой рукой, обведение препятствий. (Контрольный норматив)	2	3	
	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:	26		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 22 Правила игры в мини -футбол, техника безопасности во время	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. Перемещение мяча по полю. Учебная игра.			
	Практическое занятие 23 Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2	3	
	Практическое занятие 24 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	2	3	
	Практическое занятие 25 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	3	
	Практическое занятие 26 Перемещение мяча по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра	2	3	
	Практическое занятие 27 Перемещение мяча по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра	2	3	
	Практическое занятие 28 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Учебная игра.	2	3	
	Практическое занятие 29 Техника остановки мяча, обманные движения и отбор мяча	2	3	
	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.	10		
Тема 2.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	16		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 30	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
	Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.			
	Практическое занятие 31 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
	Практическое занятие 32 Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота.	2	3	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций.	10		
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	4		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	3	
	Практическое занятие 2 Выполнение построения, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	3	
Тема 4.2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:	20		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: Юноши – 3000 м, девушки 2000 м	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 4 Совершенствование техники бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности	2	3	
	Практическое занятие 5 Совершенствование техники прыжкам в длину с места и с разбега	2	3	
	Практическое занятие 6 Совершенствование техники прыжкам в высоту. Бег на короткие дистанции, спринтерский бег.	2	3	
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты. Бег на короткие дистанции (30м и 60м) – контрольный норматив.	2	3	
	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		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 8 Опорные прыжки через козла в ширину (девушки), через коня в длину (юноши). (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 9 Брусья. Комбинация 5-6 элементов (девушки), комбинация 4-5 силовых элементов (юноши)	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 10 Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну, гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. (Контрольный норматив).	2	3	
	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:	28		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 11 Историческая справка. Спортивный инвентарь, оборудование. Размер и разметка площадки. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение игрока на площадке. Оценка технического уровня игроков	2	3	
	Практическое занятие 12 Техника выполнения приема мяча сверху. Игра в парах. Учебная игра	2	3	
	Практическое занятие 13 Прием передача мяча сверху от стены. (Контрольный норматив).	2	3	
	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	8		
	Практическое занятие 1	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 выполнения приема мяча снизу. Игра в парах			
	Практическое занятие 2 Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра	2	3	
	Практическое занятие 3 Виды подачи. Держание мяча. Ошибки при подаче мяча. Имитация подачи в стену и подача через сетку	2	3	
	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	8	3	
Тема 4.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	22		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 4 Владение мячом, ловля и передача на месте и в движении.	2	3	
	Практическое занятие 5 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2	3	
	Практическое занятие 6 Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	3	
	Практическое занятие 7 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 8	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
	Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков в защите. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Штрафные броски. Двусторонняя игра.			
	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.	12		
Тема 4.6 Спортивные игры Мини - Футбол.	Содержание учебного материала:	19		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Понятие спортивной тренировки в теории и методике	2	2	
	Практическое занятие 9 Правила игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра	2	3	
	Практическое занятие 10 Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2	3	
	Практическое занятие 11 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2	3	
	Практическое занятие 12 Перемещение мяча по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	3	
	Практическое занятие 13 Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	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
	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.	7		
Тема 4.7 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	13		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 14 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2	3	
	Практическое занятие 15 Упражнения на станках для укрепления мышц брюшного пресса, ног и рук. Отжимание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
	Практическое занятие 16 Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота.	2	3	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций.	7		
Тема 6.1 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	22		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 1 Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	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
	Двусторонняя игра.			
	Практическое занятие 2 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	3	
	Практическое занятие 3 Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса	2	3	
	Практическое занятие 4 Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса	2	3	
	Практическое занятие 5 Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса	2	3	
	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.	12		
Тема 6.2 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	38		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Баскетбол – техника игры в нападении – перемещение, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты	2	2	
	Практическое занятие 1 Броски с места и в движении. Броски с 2-х очковой зоны, с 3-х	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
	очковой, с указанных точек. Штрафной бросок. (Контрольный норматив).			
	Практическое занятие 2 Техника передачи мяча. Положение рук при передаче. Виды передачи мяча. Передача из-за головы, от груди, одной, двумя руками. Ловля мяча	2	3	
	Практическое занятие 3 Ловля и передача способом от груди, из-за головы двумя руками – на время. (Контрольный норматив). Выполнить ловлю – передачу мяча с отскоком от стены, слитно, от груди 5, из-за головы 5. На время.	2	3	
	Практическое занятие 4 Тактика нападения. Варианты нападения. Быстрый прорыв. Тактика атаки на кольцо. Взаимодействие игроков. Техника ведения мяча.	2	3	
	Практическое занятие 5 Владение мячом. Дриблинг мяча на месте – левой, правой, двумя руками одновременно и попеременно. (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 6 Броски в движении. Двойной шаг-бросок с левой, правой стороны. (Контрольный норматив).	2	3	
	Практическое занятие 7 Взаимодействие игроков. Обманные движения. Игра под кольцом. Съём мяча.	2	3	
	Практическое занятие 8 Зачетная двухсторонняя игра. Судейство игры. Назначение судей из числа студентов и оценивание качества судейства игры	2	3	
	Самостоятельная работа	20		

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: «Баскетбол». Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. Выполнение докладов и презентаций.			
Тема 6.3 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	14		ОК 2., ОК 3., ОК 6.
	Практическое занятие 9 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2	3	
	Практическое занятие 10 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2	3	
	Практическое занятие 11 Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга).	2	3	
	Практическое занятие 12 Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости. Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота.	2	3	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов разминочных упражнений: подтягивание, отжимание, упражнений для развития мышц живота. Выполнение докладов и презентаций.	6		
	Всего:	336		

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

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".