

**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
Строительство железных дорог, путь и путевое
хозяйство,
утвержденная директором колледжа РУТ (МИИТ)
Разинкиным Н.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.10 Физическая культура

**по специальности - 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое
хозяйство»**

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

Москва 2022

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
08.02.10 «Строительство железных
дорог, путь и путевое хозяйство».

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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Обучение по дисциплине цикла ОГСЭ.24 "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	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 другая форма контроля	

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 Теоретическое занятие	Содержание учебного материала: Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	1		
Раздел Научно-методические основы формирования физической культуры личности		3		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	3	3	
	Теоретическое занятие Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	1		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	2		
Тема 3.1 Общекультурное и	Содержание учебного материала:	4	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
социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни				
	Практическое занятие 1 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2		
	Самостоятельная работа выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	2		
Тема 5.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала:	4	3	
	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		
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики	2		
Раздел Учебно-практические		140		

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
основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	8	3	
	Практическое занятие 1 Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов на тему: «Физические качества человека и способы их развития».	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		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16 счетов	2		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:	20	3	
	Практическое занятие 3 Совершенствование технике бега на длинные дистанции: Юноши – 3000 м, девушки 2000 м	2		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и	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
	спины.			
	Практическое занятие 4 Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности	2		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины	2		
	Практическое занятие 5 Совершенствование техники прыжкам в длину с места, с разбега	2		
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	2		
	Практическое занятие 6 Совершенствование технике прыжкам в высоту	2		
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	2		
	Практическое занятие 7 Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места – контрольный норматив	2		
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	2		
Тема 2.3 Гимнастика и элементы акробатики	Содержание учебного материала:	12	3	
	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		

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 изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2		
	Практическое занятие 9 Строчные и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: упражнения на гибкость, кувырок назад. Упражнения на бревне – равновесие. Упражнение на гимнастической стене. Игровые эстафеты.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий	2		
	Практическое занятие 10 Общеразвивающие упражнения 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.	2		
Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	24	3	
	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		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 12	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.			
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 13 Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса	2		
	Практическое занятие 14 Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16 счетов	2		
	Практическое занятие 15 Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16 счетов	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	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
	счетов			
Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	24	3	
	Практическое занятие 17 Баскетбол – техника игры в нападении – перемещение, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты	2		
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Правила игры в баскетбол».	2		
	Практическое занятие 18 Владение мячом, ловля и передача на месте и в движении.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.	2		
	Практическое занятие 19 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.	2		
	Практическое занятие 20 Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещение по площадке. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.	2		
	Практическое занятие 21 Совершенствование перемещениям по площадке, ведению	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
	мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.			
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 22 Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит -бол	2		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке	2		
Тема 2.6 Спортивные игры. Настояльный теннис	Содержание учебного материала:	8	3	
	Практическое занятие 23 Правила игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Односторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса	2		
	Практическое занятие 24 Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Отработка тактических и технических приемов в игре.	2		
Тема 2.7	Содержание учебного материала:	32	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
Спортивные игры Мини - Футбол.				
	Практическое занятие 25 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.	2		
	Практическое занятие 26 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2		
	Практическое занятие 27 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2		
	Практическое занятие 28 Совершенствование правил игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2		
	Практическое занятие 29 Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины	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 30 Совершенствование остановки мяча ногой. Приёмы мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2		
	Практическое занятие 31 Совершенствование остановки мяча ногой. Приёмы мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	4		
	Практическое занятие 32 Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.	2		
Тема 2.8 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	12	3	
	Практическое занятие 33 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2		
	Самостоятельная работа Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2		
	Практическое занятие 34 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2		
	Самостоятельная работа	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
	Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота			
	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 Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2		
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	8	3	
	Практическое занятие 2 Построение, перестроение, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2		
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов на тему: «Физические качества человека и способы их развития».	2		
	Практическое занятие 3 Выполнение построения, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16 счетов	2		
Тема 4.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	20	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 на длинные дистанции: Юноши – 3000 м, девушки 2000 м	2		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины	2		
	Практическое занятие 5 Совершенствование техники бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности	2		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины	2		
	Практическое занятие 6 Совершенствование техники прыжкам в длину с места и с разбега	2		
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	2		
	Практическое занятие 7 Совершенствование техники прыжкам в высоту. Бег на короткие дистанции, спринтерский бег.	2		
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	2		
	Практическое занятие 8 Техника метания гранаты. Бег на короткие дистанции (30м и 60м) – контрольный норматив.	2		
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	2		
Тема 4.3 Гимнастика и элементы	Содержание учебного материала:	12	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
акробатики				
	Практическое занятие 9 Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: группировки, стойка на лопатках, «мост». Упражнения на бревне: ходьба на носках, соскок прогнувшись. Игровые эстафеты.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2		
	Практическое занятие 10 Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: упражнения на гибкость, кувырок назад. Упражнения на бревне – равновесие. Упражнение на гимнастической стене. Игровые эстафеты.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2		
	Практическое занятие 11 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.	2		
Тема 4.4 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	20	3	
	Практическое занятие 12 Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке, приём-передача мяча 2-я сверху и снизу.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.			
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 13 Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 14 Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса	2		
	Практическое занятие 15 Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16 счетов	2		
	Практическое занятие 16 Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16	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
	счетов			
Тема 4.5 Спортивные игры.	Содержание учебного материала:	20	3	
	Практическое занятие 17 Владение мячом, ловля и передача на месте и в движении.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 18 Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 19 Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 20 Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса	2		
	Практическое занятие 21	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
	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 Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2		
Тема 4.6 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала:	4	3	
	Практическое занятие 22 Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра	2		
	Самостоятельная работа Отработка тактических и технических приемов в игре.	2		
Тема 4.7 Спортивные игры Мини - Футбол.	Содержание учебного материала:	20	3	
	Практическое занятие 23 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2		
	Практическое занятие 24 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений	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
	на развитие силы ног и спины			
	Практическое занятие 25 Совершенствование правилам игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2		
	Практическое занятие 26 Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины	2		
	Практическое занятие 27 Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2		
Тема 4.8 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	8	3	
	Практическое занятие 28 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2		
	Самостоятельная работа Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2		
	Практическое занятие 29 Упражнения на станках для укрепления мышц брюшного	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
	пресса, ног и рук. Отжимание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.			
	Самостоятельная работа Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2		
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:	4	3	
	Практическое занятие 2 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8 -16 счетов	2		
Тема 6.2 Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала:	12	3	
	Практическое занятие 3 Совершенствование технике бега на короткие и длинные дистанции	2		
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины.	2		
	Практическое занятие 4 Совершенствование технике прыжкам в длину, в высоту	2		
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	2		
	Практическое занятие 5 Техника метания гранаты. Техника метания гранаты,	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
	контрольный норматив			
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений на развитие силы	2		
Тема 6.3 Гимнастика и элементы акробатики	Содержание учебного материала:	4	3	
	Практическое занятие 6 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.	2		
Тема 6.4 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:	12	3	
	Практическое занятие 7 Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	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		

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 Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса	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.	2		
Тема 6.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала:	8	3	
	Практическое занятие 10 Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2		
	Практическое занятие 11 Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2		
Тема 6.6 Спортивные игры. Настольный теннис	Содержание учебного материала:	4	3	
	Практическое занятие 12	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
	Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ -спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра			
	Самостоятельная работа Отработка тактических и технических приемов в игре	2		
Тема 6.7 Спортивные игры Мини - Футбол.	Содержание учебного материала:	20	3	
	Практическое занятие 13 Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2		
	Практическое занятие 14 Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2		
	Практическое занятие 15 Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2		
	Практическое занятие 16 Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	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 Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины	2		
	Практическое занятие 17 Совершенствование остановки мяча ногой. Приёмы мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра.	2		
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2		
Тема 6.8 Силовая подготовка	Содержание учебного материала:	8	3	
	Практическое занятие 18 Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой. Подъем переворотом.	2		
	Самостоятельная работа Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2		
	Практическое занятие 19 Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2		
	Самостоятельная работа Силовые упражнения для укрепления мышц верхних, нижних конечностей, мышц спины и живота	2		
	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 учебном кабинете 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 инвентарь, гимнастические снаряды

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

№ п/п	Библиографическое описание
	: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".