

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»  
(РУТ (МИИТ))**

**МОСКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Москва 2022

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Физической культуры  
Протокол от 24.02.2022 № 7  
Председатель

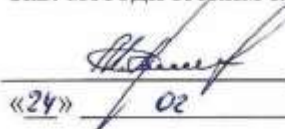
 Е.Р. Титова

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
08.02.10 «Строительство железных дорог,  
путь и путевое хозяйство»  
Протокол от 24.02.2022 № 2

Председатель


 И.В. Кухаренко

СОГЛАСОВАНО  
зав. методическим кабинетом

 К.В. Ломакина  
«24» 02 2022год

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 года № 413 и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог путь и путевое хозяйство от 13 августа 2014 года № 1002

УТВЕРЖДАЮ  
Первый заместитель директора МКТ

 Т.В. Сухарева  
«24» 02 2022год

**Составители:**

**Кочетов В.В.- преподаватель МКТ**

**Нефедов Д.А.- преподаватель МКТ**

**Рецензенты:**

Комарова Г.Л. - преподаватель МКТ

Ераков М.О. – преподаватель - организатор ОБЖ ГБОУ Школа № 222

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	<b>26</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

ОУД 06 «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура» федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается в рамках общеобразовательной подготовки и входит в перечень базовых учебных дисциплин.

Реализация общеобразовательной учебной дисциплины (далее – ОУД) ОУД 06 «Физическая культура» осуществляется в пределах образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.10 «Строительство железных дорог путь и путевое хозяйство» в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413, ФГОС СПО по специальности 08.02.10 «Строительство железных дорог путь и путевое хозяйство» от 13 августа 2014 года № 1002 и примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).

## **1.2. Результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

### **1.2.1. Личностные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД 06 «Физическая культура» направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих личностных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите

### **1.2.2. Метапредметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД 06 «Физическая культура» направлена на создание условий для достижения обучающимися следующих метапредметных результатов освоения образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

### **1.2.3 .Предметные результаты освоения общеобразовательной учебной дисциплины**

Рабочая программа ОУД 06 «Физическая культура» направлена на достижение обучающимися следующих предметных результатов освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СОО:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых теплотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом

двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **1.3            Профильная            составляющая            (направленность) общеобразовательной учебной дисциплины**

Изучение дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» осуществляется в рамках ППССЗ с учетом профессиональной направленности специальности 08.02.10 «Строительство железных дорог путь и путевое хозяйство» за счёт межпредметных связей с дисциплинами профессионального учебного цикла.

Кроме того, профильная составляющая находит свое отражение в организации самостоятельной работы обучающихся при составлении диалогов по образцу, написании рефератов и подготовке сообщений с использованием информации профессиональных учебных и периодических изданий, ЭОР, сайтов.

## **2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины**

### **2.1 Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>173</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>56</b>
в том числе:	
подготовка сообщений, докладов и рефератов, индивидуальных проектов	14
изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья	12
выполнение различных комплексов физических упражнений	30
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «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
1	2	3	4
	<b>I СЕМЕСТР</b>	<b>77</b>	
<b>Введение.</b>	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1/1	1
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>			
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровье человека/Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых	2/2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов на тему «Здоровый образ жизни»	2	
	<b>Домашняя работа</b> Изучить теоретический материал стр.7-20, подготовить ответы на контрольные вопросы стр.42 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a>		
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практическая работа 1</b> Высокий и низкий старт. Техника бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние дистанции	2/4	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины	2	

	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.43-46 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 2</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м	2/6	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений по развитию выносливости	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Ответить на контрольные вопросы стр.54 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 3</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2/8	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс физических упражнений по развитию быстроты	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.54-56 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 4</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2/10	3
	<b>Домашняя работа</b> 1.выполнить конспект стр.58-63 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a>		

	2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 5</b> Обучение технике прыжкам в высоту. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2/12	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 6</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2/14	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 7</b> Челночный бег 3х10 метров	2/16	3
	<b>Домашняя работа</b> 1.выполнить конспект стр.67-70 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 8</b> Толкание ядра	2/18	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Метание различных предметов из различных положений в цель и на дальность правой и левой рукой		
Тема 2.2 Гимнастика и элементы	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 9</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2/20	3

акробатики	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения для укрепления мышц спины	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Ответить на контрольные вопросы стр.82 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 10</b> Строевые приемы. Перекладина высокая - подтягивание из виса хватом сверху, из размахивания соскок назад. Акробатические упражнения	2/22	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений для развития гибкости	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.82-85 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 11</b> Перекладина высокая – подъем в упор силой, соскок махом назад. Брусья – стойка на плечах, соскок махом назад. Акробатические упражнения – комбинация	2/24	3
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.86-88 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 12</b> Перекладина – переворот в упор из виса, из размахивания соскок вперед. Брусья – соединение упражнений в комбинацию. Акробатические упражнения – комбинация. Брусья – стойка на плечах, кувырок вперед, соскок махом вперед. Опорный прыжок через козла	2/26	3

	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.88-92 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 13</b> Перекладина – переворот в упор из виса, из размахивания соскок вперед. Опорный прыжок через козла	2/28	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений для развития силы в домашних условиях	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Ответить на контрольные вопросы стр. 95 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Волейбол</b>	<b>Практическая работа 14</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками	2/30	3
	<b>Домашняя работа</b> Ответить на контрольные вопросы [стр. 119] Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 15</b> Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2/32	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата на тему: «Правила игры в волейбол».	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.120-122 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-		

	5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 16</b> Обучение расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2/34	3
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.123-124 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 17</b> Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	2/36	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражняй на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.125-126 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 18</b> Обучение приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра	2/38	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 19</b> Обучение подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра	2/40	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражняй на ловкость и быстроту	2	

	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 20</b> Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	2/42	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 21</b> Прием контрольных нормативов: прием мяча сверху, снизу, подача	2/44	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 22</b> Совершенствование техники и тактики игры. Учебно-тренировочная игра.	2/46	3
<b>Тема 2.4</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 23</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2/48	3
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.127-129 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 24</b> Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	2/50	3

	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.132-135 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 25</b> Обучение перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку) Обучение двусторонней игре	2/51	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражний на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.143-145 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Разработка и выполнение комплекса упражнения для мышц рук, ног, живота		
	<b>II СЕМЕСТР</b>	96	
	<b>Практическая работа 26</b> Обучение ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола).	2	3
	<b>Домашняя работа</b> Разработка комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
	<b>Практическая работа 27</b> Обучение броскам мяча по кольцу с места, в движении	2/4	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражний на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.146-149 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a>		

	2.Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 28</b> Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые действия игроков. Стрит-бол	2/6	3
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.146-149Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 29</b> Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, командные действия игроков. Стрит-бол	2/8	3
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 30</b> Обучение ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола)	2/10	3
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 31</b> Обучение броскам мяча по кольцу с места, в движении	2/12	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражняй на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1..Выполнить конспект стр.157-163 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 32</b> Обучение тактике игры в баскетбол в защите. Двусторонняя игра	2/14	3
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	

	Комплекс упражнений на ловкость и быстроту		
	Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 33</b> Обучение тактике игры в баскетбол в защите. Двусторонняя игра	2/16	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	<b>Практическая работа 34</b> Обучение правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра	2/18	3
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
<b>Тема 2.5</b> <b>Ручной мяч</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2/20	2
	<b>Домашняя работа</b> Реферат на тему: "Гандбол. История возникновения. Правила игры"		
	<b>Практическая работа 35</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	2/22	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 36</b> Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2/24	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b>		

	Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
<b>Тема 2.6 Футбол</b>	<b>Практическая работа 37</b> Обучение правилам игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2/26	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата на тему «Правила игры в мини -футбол»	2	
	<b>Домашняя работа</b> 1.Выполнить конспект стр.177-178 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021— ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <a href="https://book.ru/book/939387">https://book.ru/book/939387</a> 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 38</b> Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу	2/28	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражняй на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 39</b> Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча	2/30	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 40</b> Обучение приёму мяча: Остановка мяча ногой, грудью ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра	2/32	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		

	<b>Практическая работа 41</b> Обучение перемещению по полю. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения	2/34	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 42</b> Обучение обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра	2/36	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 43</b> Обучение тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные действия). Учебная игра	2/38	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 44</b> Обучение тактики игры в защите, в нападении (групповые действия). Учебная игра.	2/40	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 45</b> Обучение тактики игры в защите, в нападении (командные действия). Учебная игра	2/42	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 46</b>	2/44	3

	Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол		
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 47</b> Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2/46	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 48</b> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	2/48	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
<b>Тема 2.7</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Практическая работа 49</b> Обучение правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры	2/50	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 50</b> Обучение стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная, вертикальная хватка, вертикальная Хватка. Жонглирование ракеткой с мячом. Поддачи мяча	2/52	3

	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис»	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 51</b> Выполнение накатов справа по диагоналям. Прием подачи. Игра с ведением счета	2/54	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов на тему: «Стили игры в атаке и защите в настольном теннисе».	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 52</b> Выполнение подрезки слева, справа против накатов. Прием мяча с верхней подачи накатом	2/56	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 53</b> Выполнение подрезки слева, справа и правил игры в одиночном разряде Обучение тактики одиночной игры.	2/58	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Просмотр учебных фильмов на тему: «Основы игры в настольный теннис».	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 54</b> Обучение тактики парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра	2/60	3
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		

	<b>Практическая работа 55</b> Набивание мяча ракеткой. Подача мяча с попаданием мяча в площадку противника.	2/62	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка тактических и технических приемов в игре.	2	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Практическая работа 56</b> Обучение и закрепление техники приемов игры: удары, подачи. Изучение основных правил игры по настольному теннису..	2/64	3
	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка тактических и технических приемов в игре.	2/66	
	<b>Домашняя работа</b> Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	<b>Всего:</b>	173	

\*Уровни освоения:

1 – для темы «Введение»

2 – для теоретических занятий

3 – для практических и лабораторных занятий

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура реализуется в Спортивный зале.**

**Минимально необходимое материально-техническое обеспечение включает в себя:**

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

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

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>

2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>

3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. - 256 с. (дата обращения: 26.09.2021)

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: <https://book.ru/book/936274>

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250>

3. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>

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

Освоение программы может проводиться с применением 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**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОУД.06 Физическая культура 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 ОУД.06 Физическая культура

## РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины  
ОУД.06 «Физическая культура»  
по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое  
хозяйство**

Рабочая программа дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 года № 413 и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство от 13 августа 2014 года № 1002


Программа включает в себя:

- общую характеристику рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины;
- структуру и содержание общеобразовательной учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Рабочая программа содержит два раздела: «Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО», «Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия».

Рекомендуемая литература соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования.

В целом программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство отвечает всем требованиям, предъявляемым к знаниям и умениям, которыми должны обладать студенты колледжа.

Рецензент  
преподаватель МКТ  Комарова Г.Л.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины  
ОУД.06 «Физическая культура»  
по специальности 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство»

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования, учебного плана и методических требований к изучению данной дисциплины.

Программа включает в себя:

- общую характеристику рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины;
- структуру и содержание общеобразовательной учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Рабочая программа содержит два раздела: «Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО», «Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия».

В разделе «Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» перечень тем и распределение учебных часов выполнен обоснованно, по каждой теме оптимально выбраны дидактические единицы в объеме предложенных учебных часов.

Рекомендуемая литература соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования.

В целом программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» отвечает всем требованиям, предъявляемым к знаниям и умениям, которыми должны обладать студенты колледжа.

Рецензент \_\_\_\_\_ Ераков М.О. преподаватель – физической культуры  
ГБОУ Школа № 222

