

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Москва 2022

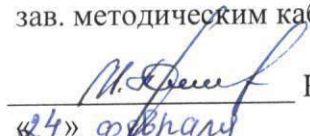
ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
Физической культуры  
Протокол от 24.02.2022 № 7  
Председатель

  
Е.Р. Титова

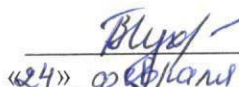
Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17 мая 2012 года № 413 и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) от 28 июля 2014 года № 832

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
38.02.03 Операционная деятельность в логистике  
Протокол от 24.02.2022 № 7

Председатель  
  
А.В. Копейкина

СОГЛАСОВАНО  
зав. методическим кабинетом  
  
К.В. Ломакина  
«24» февраля 2022год

УТВЕРЖДАЮ  
Первый заместитель директора МКТ

  
Т.В. Сухарева  
«24» февраля 2022год

**Составители:**  
В.В. Кочетов — преподаватель МКТ  
Д.А. Нефедов — преподаватель МКТ

**Рецензенты:**  
В.С. Гусакова — к.п.н., руководитель физического воспитания ГАПОУ МОК имени Виктора Талалихина  
Г.Л. Комарова — преподаватель МКТ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	<b>23</b>

## **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) от 05 февраля 2018 г. № 69 для очной формы обучения.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование профессиональных и общих компетенций.

Перечень формируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) в результате обучения по дисциплине:

<b>Код</b>	<b>Наименование компетенции</b>
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;
- применять современную научную профессиональную терминологию;
- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- содержание актуальной нормативно-правовой документации;
- современная научная и профессиональная терминология;
- возможные траектории профессионального развития и самообразования

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы по дисциплине</b>	<b>160</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>8</b>
лабораторные занятия	
практические занятия	<b>144</b>
Промежуточная аттестация	<b>8</b>
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме 2 курс-зачет 3 курс- дифференцированный зачет	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, формы организации деятельности обучающихся	Кол-во часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание	1	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	1/2	ОК3; ОК5; ОК8
	Изучить 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>		
	<b>Практическое занятие 1</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2/4	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	<b>Практическое занятие 2</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.	2/6	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	<b>Практическое занятие 3</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2/8	ОК3; ОК5; ОК8

	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	<b>Практическое занятие 4</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2/10	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	<b>Практическое занятие 5</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2/12	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Практическое занятие 6</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2/14	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 7</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2/16	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 8</b> Развитие силовой выносливости.	2/18	OK3; OK5; OK8
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 9</b> Комплекс силовых упражнений. Комплекс силовых упражнений.	2/20	OK3; OK5; OK8
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 10</b> Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения для развития	2/22	OK3; OK5; OK8

	гибкости.		
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 11</b> Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, большой скакалкой.	2/24	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие 12</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2/26	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
	<b>Практическое занятие 13</b> 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.	2/28	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.		OK3; OK5; OK8
	<b>Практическое занятие 14</b> Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2/30	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц		
	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение нормативов. Зачет	2/32	
<b>Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений.		

	<b>Практическое занятие 15</b> Баскетбол – техника игры в нападении – перемещение, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты	2/4	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 16</b> Владение мячом, ловля и передача на месте и в движении.	2/6	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 17</b> Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2/8	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 18</b> Совершенствование правил игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещение по площадке. Двусторонняя игра.	2/10	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 19</b> Совершенствование перемещением по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.	2/12	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 20</b> Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит -бол	2/14	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Мини - Футбол.</b>	<b>Практическое занятие 21</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой	2/16	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия		

	выпрыгивания, подъёмы на платформу, выпады.		
	<b>Практическое занятие 22</b> Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2/18	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение на одной ноге приседание «Пистолетик»		
	<b>Практическое занятие 23</b> Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2/20	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
	<b>Практическое занятие 24</b> Совершенствование правил игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2/22	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
	<b>Практическое занятие 25</b> Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2/24	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
	<b>Практическое занятие 26</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёмы мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра.	2/26	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Дриблинг: ритмичные движения вправо-влево до автоматизма.		
	<b>Практическое занятие 27</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёмы мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра	2/28	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений для развития быстроты: челночный бег, быстрое ведение мяча, резкая остановка по сигналу и ускорение без мяча вперед		
	<b>Практическое занятие 28</b> 11 Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра	2/30	OK3; OK5; OK8

	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на ловкость: выполнение кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо.		
<b>Тема 2.8</b> <b>Силовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие 29</b> Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2/32	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины.		
	<b>Практическое занятие 30</b> Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2/34	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение общеразвивающих упражнений для развития мышц спины.		
	<b>Практическое занятие 31</b> 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	2/36	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение нормативов. Зачет	2/38	
	<b>Всего за 2 курс</b>	<b>70</b>	
<b>3 курс</b>			
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие	2	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнить конспект стр.7-14, 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>Тема 2. 1</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие 1</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2/4	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b>		

	Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	<b>Практическое занятие 2</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.	2/6	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	<b>Практическое занятие 3</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2/8	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	<b>Практическое занятие 4</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2/10	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
	<b>Практическое занятие 5</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	2/12	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития и укрепления мышц нижних конечностей		
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Практическое занятие 6</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2/14	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 7</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2/16	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		

	<b>Практическое занятие 8</b> Развитие силовой выносливости.	2/18	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 9</b> Комплекс силовых упражнений.	2/20	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 10</b> Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения для развития гибкости.	2/22	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 11</b> Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, большой скакалкой.	2/24	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
	<b>Практическое занятие 12</b> Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения на матах: упражнения на гибкость, кувырок назад. Упражнения на бревне – равновесие. Упражнение на гимнастической стене. Игровые эстафеты.	2/26	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений		
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Практическое занятие 13</b> Правила техники безопасности игры.	2/28	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса		
	<b>Практическое занятие 14</b>	2/30	ОК3; ОК5; ОК8

	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.		
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.		OK3; OK5; OK8
	<b>Практическое занятие 15</b> Совершенствование приёма-передачи мяча 2-я сверху и снизу через сетку, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2/32	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц		
	<b>Практическое занятие 16</b> Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2/34	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.		
	<b>Практическое занятие 17</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2/36	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития силы мышц спины.		
	<b>Практическое занятие 18</b> Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра	2/38	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц		
	<b>Практическое занятие 19</b> Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2/40	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц		
<b>Тема 2.5</b>	<b>Практическое занятие 20</b>	2/42	OK3; OK5; OK8

<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	Баскетбол – техника игры в нападении – перемещение, бег обычный и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты		
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений Выполнение комплекса упражнения для мышц рук, ног, живота		
	<b>Практическое занятие 21</b> Владение мячом, ловля и передача на месте и в движении.	2/44	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 22</b> Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2/46	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 23</b> Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещение по площадке. Двусторонняя игра.	2/48	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 24</b> 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.	2/50	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическое занятие 25</b> Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит -бол	2/52	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
<b>Тема 2.6 Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие 26</b> Правила игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Односторонняя игра 16	2/54	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнить комплекс упражнений на развитие скорости		

	<b>Практическое занятие 27</b> Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра	2/56	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнить общеукрепляющие упражнения. Отжимания, приседания, выпады, приседания		
<b>Тема 2.7.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Мини - Футбол.</b>	<b>Практическое занятие 28</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2/58	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подъёмы на платформу, выпады.		
	<b>Практическое занятие 29</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2/60	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение на одной ноге приседание «Пистолетик»		
	<b>Практическое занятие 30</b> Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча	2/62	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение нормативов. Зачет	2/64	
	<b>Практическое занятие 31</b> Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
	<b>Практическое занятие 32</b> Совершенствование правил игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2/4	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на координацию. Выполнение прямой и боковой планки с поднятием локтей, отжимания со вскидыванием руки		
	<b>Практическое занятие 33</b>	2/6	OK3; OK5; OK8

	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.		
	<b>Домашняя работа</b> Дриблинг: ритмичные движения вправо-влево до автоматизма.		
	<b>Практическое занятие 34</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра.	2/8	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений для развития быстроты: челночный бег, быстрое ведение мяча, резкая остановка по сигналу и ускорение без мяча вперед		
	<b>Практическое занятие 35</b> Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам 2 по воротам. Учебная игра	2/10	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на ловкость: выполнение кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо.		
	<b>Практическое занятие 36</b> Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра	2/12	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение упражнений на ловкость: выполнение кувырков вперед, назад, через правое и левое плечо.		
<b>Тема 2.8</b> <b>Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая подготовка. Определение понятия «сила». Виды силовых способностей. Основные правила направленного развития скоростных способностей. Виды силовых способностей и специфика их проявления в различных видах.	2/14	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.183-188 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>Практическое занятие 37</b> Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом), поднимание и опускание ног в висе	2/16	OK3; OK5; OK8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подьёмы на платформу, выпады		

	<b>Практическое занятие 38</b> Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2/18	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подьёмы на платформу, выпады.		
	<b>Практическое занятие 39</b> Упражнения на брусьях: передвижение на брусьях в упоре на руках, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание ног в упоре	2/20	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подьёмы на платформу, выпады.		
	<b>Практическое занятие 40</b> Упражнения с отягощениями (гантели, диски, штанга).	2/22	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подьёмы на платформу, выпады.		
	<b>Практическое занятие 41</b> Упражнения на тренажерах. Развитие силы и силовой выносливости.	2/24	ОК3; ОК5; ОК8
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплекса упражнений для ног. Приседания, серия выпрыгивания, подьёмы на платформу, выпады.		
	<b>Содержание учебного материала</b> Выполнение нормативов. Дифференцированный зачет	2/26	
	<b>Всего за 3 курс:</b>	<b>90</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>160</b>	

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура реализуется в спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Минимально необходимое материально-техническое обеспечение

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.

### **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, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 29.06.2022)
3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL: <https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 29.06.2022).
1. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. — Москва: КноРус, 2022. — 297 с. — ISBN 978-5-406-09973-5. — URL: <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 29.06.2022).
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. — Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755> (дата обращения: 29.06.2022).

#### **3.2 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 ОГСЭ.05 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 ОГСЭ.05. Физическая культура

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
ОУД.05 Физическая культура  
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) от 28 июля 2014 года № 832

Программа включает в себя:

- паспорт рабочей программы дисциплины;
- структуру и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины

Паспорт рабочей программы дисциплины показывает ее предназначение для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню подготовки выпускников по данной специальности, а также место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи, рекомендуемое количество часов.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения знаний.

Рабочая программа дисциплины составлена логично, разделы выделены дидактически целесообразно. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала.

Рабочая программа отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению навыками, необходимыми для успешной профессиональной деятельности выпускника.

Информационное обеспечение образовательного процесса по дисциплине Физическая культура включает общедоступные источники, изданные в последние годы.

В программе учтена специфика учебного заведения отражена практическая направленность курса.

В целом программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент  Гусакова В.С. преподаватель физической культуры  
ГАПОУ МОК имени Виктора Талалихина



## РЕЦЕНЗИЯ

**на рабочую программу учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура  
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) от 28 июля 2014 года № 832

Программа включает в себя:

- паспорт рабочей программы дисциплины;
- структуру и содержание учебной дисциплины;
- условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины

Паспорт рабочей программы дисциплины показывает ее предназначение для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню подготовки выпускников по данной специальности, а также место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи, рекомендуемое количество часов.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения знаний.

Рабочая программа отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению навыками, необходимыми для успешной профессиональной деятельности выпускника.

Информационное обеспечение образовательного процесса по дисциплине Физическая культура включает общедоступные источники, изданные в последние годы.

В целом программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура рекомендована к использованию в учебном процессе.

Рецензент

преподаватель МКТ



Г.Л. Комарова