

**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  
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**


Москва 2022

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

 Е.Р.Титова

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог  
Протокол от 24.02.2022 № 7

Председатель

 М.В. Багатурия

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
23.02.06 Техническая эксплуатация  
подвижного состава железных дорог  
Протокол от 24.02.2022 № 7

Председатель

 Л.Б. Леуто

СОГЛАСОВАНО  
методист структурного подразделения

 Ильина С.А.  
«28 февраля» 2022 год

Составители:

Кочетов В.В.- преподаватель МКТ  
Нефедов Д.А.- преподаватель МКТ

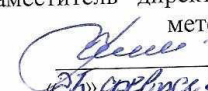
Рецензенты:

Комарова Г.Л. - преподаватель МКТ

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

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 23.02.06 Техническая  
эксплуатация подвижного состава железных  
дорог от 22.04.2014 года №388

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-  
методической работе  
 Н.И. Вороновой  
«28 февраля» 2022 год

## **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>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	<b>22</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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413, ФГОС СПО по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог, утвержденного приказом от 22.04.2014 года №388 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:

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в

	соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем

### **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:

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают</b>
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

### **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:

ПРб 01	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)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение 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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог 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>115</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>37</b>
<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>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1/1	1
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический</b>		
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b> Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2/2	2
	<b>Домашняя работа</b> Подготовить реферат. Изучить материал стр.165-174 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Раздел 2</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Тема 2.1</b> Легкая атлетика	<b>Практическая работа 1</b> Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2/4	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.43-46 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 2</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м	2/6	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.47-53 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я.		

	Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 3</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	<b>2/8</b>	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.53-66 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 4</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	<b>2/10</b>	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.66-69 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 5</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	<b>2/12</b>	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.69-73 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 6</b> Толкание ядра	<b>2/14</b>	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.74-77 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Самостоятельная работа к Теме 2.1</b>	Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	<b>5</b>	
<b>Тема 2.2</b> Основная гимнастика	<b>Практическая работа 7</b> Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО»,	<b>2/16</b>	3

	«Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания.		
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.79-81 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 8</b> Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями). Общеразвивающие упражнения в парах.	2/18	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.82-96 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Самостоятельная работа к Теме 2.2</b>	Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	6	
<b>Тема 2.3 Волейбол</b>	<b>Практическая работа 9</b> Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты у стоек. передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2/20	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.117-118 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 10</b> Техника приема и передачи мяча: передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2/22	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.119-121 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я.		

Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 11</b> Освоение техники нижней прямой подачи	<b>2/24</b>	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.122-123 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 12</b> Техника прямого нападающего удара	<b>2/26</b>	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.124-125 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 13</b> Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	<b>2/28</b>	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.179-181 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 14</b> Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<b>2/30</b>	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.181-182 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 15</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	<b>2/32</b>	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.185-187 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 16</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	<b>2/34</b>	3
<b>Дифференцированный зачет</b>		
<b>Домашняя работа</b>		

	Изучить материал стр.187-188 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Самостоятельная работа к Теме 2.3</b>	Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	<b>6</b>	
	<b>II СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 3</b>	<b>Теоретический</b>		
<b>Тема 3.1</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	2	2
	<b>Домашняя работа</b> Подготовить реферат на тему: Здоровье и здоровый образ жизни		
<b>Раздел 4</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Тема 4.1</b> Баскетбол	<b>Практическая работа 17</b> Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	2/4	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.127-131 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 18</b> Техника выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	2/6	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.131-140 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 19</b> Техника ведения мяча: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	2/8	3
	<b>Домашняя работа</b>		

Изучить материал стр.140-143 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 20</b> Техника бросания мяча: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.	2/10	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.143-145 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 21</b> Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2/12	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.145-148 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 22</b> Броски в кольцо: со штрафной линии. Броски в кольцо с разных мест на площадке. Броски в кольцо с ведением.	2/14	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.148-150 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 23</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	2/16	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.150-151 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Практическая работа 24</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2/18	3
<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.151-152 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. —		

	URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
<b>Самостоятельная работа к Теме 4.1</b>	Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	6	
<b>Тема 4.2 Теннис</b>	<b>Практическая работа 25</b> Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом.	2/20	3
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическая работа 26</b> Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа).	2/22	3
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическая работа 27</b> Технические элементы: подача, приём подачи (свеча)	2/24	3
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическая работа 28</b> Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения	2/26	3
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
	<b>Практическая работа 29</b> Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.	2/28	3
	<b>Домашняя работа</b> Выполнение комплексов разминочных и специальных упражнений		
<b>Самостоятельная работа к Теме 4.2</b>	Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка	4	

	письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».		
Тема 4.3 Футбол	<b>Практическая работа 30</b> Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	2/30	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.175-177 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 31</b> Техника выполнения приёмов игры: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2/32	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.178-181 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 32</b> Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	2/34	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.181-182 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 33</b> Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2/36	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.182-185 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическая работа 34</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	2/38	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.189-190 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		

Самостоятельная работа к Теме 4.3	Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	4	
Тема 4.4 Силовая подготовка	<b>Практическое занятие 35</b> Упражнения на перекладине: подтягивание (узким и широким хватом). Выход с силой.	2/40	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.190-192 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическое занятие 36</b> Отжимание. Подтягивание. Сгибание рук в упоре на параллельных брусьях. Поднимание туловища, ног.	2/42	3
	<b>Домашняя работа</b> Изучить материал стр.197-198 Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <a href="https://book.ru/book/943895">https://book.ru/book/943895</a>		
	<b>Практическое занятие 37</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 <b>Дифференцированный зачет</b>	2/44	3
Самостоятельная работа к Теме 4.4	Утренняя гимнастика; упражнения в течение учебного дня; занятия в секциях; составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; участие в спортивных соревнованиях и праздниках «Спартакиады», «Дни здоровья» и др.); подготовка письменных работ, докладов, рефератов, презентаций по теоретической части дисциплины «Физическая культура»; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».	6	

### **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 спортивном комплексе: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (электронный)

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. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895>

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

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

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>

2. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Федонов Р.А. — Москва: Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — URL: <https://book.ru/book/944755>

### **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.