

**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


23.02.01 Организация перевозок на железнодорожном транспорте (по видам)


Москва 2022

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


Е.Р. Титова

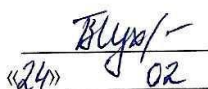
ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой) комиссией
23.02.01 «Организация перевозок на
железнодорожном транспорте (по видам)»
Протокол от 24.02.2022 № 7

Председатель

Г.В. Засорина

СОГЛАСОВАНО
зав. методическим кабинетом

К.В. Ломакина
«24» февраля 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 23.02.01
«Организация перевозок на железнодорожном
транспорте (по видам)» от 22 апреля 2014г. №
376

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

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

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 23.02.01 «Организация перевозок на железнодорожном транспорте» (по видам) в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413, ФГОС СПО по специальности 23.02.01 «Организация перевозок на железнодорожном транспорте»(по видам) от 22 апреля 2014г. № 376 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 23.02.01 «Организация перевозок на железнодорожном транспорте» (по видам) 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
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
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
	I СЕМЕСТР	77	
Введение.	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
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 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
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов на тему «Здоровый образ жизни»	2	
	Домашняя работа Выполнить конспект стр.7-20, 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: https://book.ru/book/939387		
Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практическая работа 1 Высокий и низкий старт. Техника бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние дистанции	2/4	3
	Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины	2	

	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 2 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м	2/6	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений по развитию выносливости	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2. Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2/8	3
	Самостоятельная работа Комплекс физических упражнений по развитию быстроты	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2/10	3
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387		

	2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 5 Обучение технике прыжкам в высоту. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной	2/12	3
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 6 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2/14	3
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 7 Челночный бег 3х10 метров	2/16	3
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 8 Толкание ядра	2/18	3
	Самостоятельная работа Метание различных предметов из различных положений в цель и на дальность правой и левой рукой		
Тема 2.2 Гимнастика и элементы	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 9 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	2/20	3

акробатики	Самостоятельная работа Упражнения для укрепления мышц спины	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 10 Строевые приемы. Перекладина высокая - подтягивание из виса хватом сверху, из размахивания соскок назад. Акробатические упражнения	2/22	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений для развития гибкости	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 11 Перекладина высокая – подъем в упор силой, соскок махом назад. Брусья – стойка на плечах, соскок махом назад. Акробатические упражнения – комбинация	2/24	3
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 12 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

	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 13 Перекладина – переворот в упор из виса, из размахивания соскок вперед. Опорный прыжок через козла	2/28	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений для развития силы в домашних условиях	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол	Практическая работа 14 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками	2/30	3
	Домашняя работа Ответить на контрольные вопросы [стр. 119] Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 15 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
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему: «Правила игры в волейбол».	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 16 Обучение расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра	2/34	3
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 17 Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	2/36	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражняй на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 18 Обучение приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра	2/38	3
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 19 Обучение подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра	2/40	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражняй на ловкость и быстроту	2	

	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 20 Обучение индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	2/42	3
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 21 Прием контрольных нормативов: прием мяча сверху, снизу, подача	2/44	3
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 22 Совершенствование техники и тактики игры. Учебно-тренировочная игра.	2/46	3
Тема 2.4 Спортивные игры Баскетбол	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 23 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
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 24 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

	Самостоятельная работа Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 25 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
	Самостоятельная работа Комплекс упражний на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Разработка и выполнение комплекса упражнения для мышц рук, ног, живота		
	II СЕМЕСТР	96	
	Практическая работа 26 Обучение ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола).	2	3
	Домашняя работа Разработка комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
	Практическая работа 27 Обучение броскам мяча по кольцу с места, в движении	2/4	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражний на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387		

	2.Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 28 Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые действия игроков. Стрит-бол	2/6	3
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 29 Обучение индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, командные действия игроков. Стрит-бол	2/8	3
	Домашняя работа Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 30 Обучение ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола)	2/10	3
	Домашняя работа Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 31 Обучение броскам мяча по кольцу с места, в движении	2/12	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражняй на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 32 Обучение тактике игры в баскетбол в защите. Двусторонняя игра	2/14	3
	Самостоятельная работа	2	

	Комплекс упражнений на ловкость и быстроту		
	Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 33 Обучение тактике игры в баскетбол в защите. Двусторонняя игра	2/16	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
	Практическая работа 34 Обучение правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра	2/18	3
	Домашняя работа Выполнение упражнений для развития быстроты перемещения по площадке		
Тема 2.1 Ручной мяч	Содержание учебного материала 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
	Домашняя работа Реферат на тему: "Гандбол. История возникновения. Правила игры"		
	Практическая работа 35 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
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 36 Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2/24	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа		

	Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
Тема 2.5 Футбол	Практическая работа 37 Обучение правилам игры в мини -футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2/26	3
	Самостоятельная работа Подготовка реферата на тему «Правила игры в мини -футбол»	2	
	Домашняя работа 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: https://book.ru/book/939387 2.Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 38 Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу	2/28	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражняй на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 39 Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча	2/30	3
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 40 Обучение приёму мяча: Остановка мяча ногой, грудью ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра	2/32	3
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		

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

	Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол		
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 47 Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу	2/46	3
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 48 Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	2/48	3
	Самостоятельная работа Комплекс упражнений на ловкость и быстроту	2	
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
Тема 2.6 Настольный теннис	Практическая работа 49 Обучение правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры	2/50	3
	Самостоятельная работа Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 50 Обучение стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная, вертикальная хватка, вертикальная Хватка. Жонглирование ракеткой с мячом. Поддачи мяча	2/52	3

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

	Практическая работа 55 Набивание мяча ракеткой. Подача мяча с попаданием мяча в площадку противника.	2/62	3
	Самостоятельная работа Отработка тактических и технических приемов в игре.	2	
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Практическая работа 56 Обучение и закрепление техники приемов игры: удары, подачи. Изучение основных правил игры по настольному теннису..	2/64	3
	Самостоятельная работа Отработка тактических и технических приемов в игре.	2/66	
	Домашняя работа Ежедневное выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		
	Всего:	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 23.02.01 Организация перевозок и управление на
транспорте (по видам)**

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 23.02.01 Организация перевозок на железнодорожном транспорте (по видам) от 22 апреля 2014г. № 376.

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.07 «Физическая культура» по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) 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 23.02.01 «Организация перевозок и управление на
транспорте» (по видам)

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

