

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ЦМК общеобразовательных  
дисциплин \_\_\_\_\_

протокол № 10 от «14» 06 2022 г.  
Минин / Минин

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«14» 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебной дисциплине Физическая культура**  
**для специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних**  
**сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции**  
**РП.00479926.08.02.07.22**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана для специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Первухин М.Г., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.	4
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Содержание учебной дисциплины	7
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
<b>3 Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	22
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	22
3.2 Информационное обеспечение обучения	22

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины (Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - Знания роли ФК в общекультурном профессиональном социальном развитии человека. - Знания основ здорового образа жизни.	Выполнение испытаний (тестов) комплекса ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, сообщения по темам, практические задания.
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;		
ОК 03. Планировать и		

<p>реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ДПК.01 Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>		
---	--	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по семестрам					
		III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Трудоемкость учебного предмета (всего), в том числе часов вариативной части</b>	216 8	50 2	32 2	21 -	39 -	50 2	24 2
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	212 8	48 2	32 2	21 -	39 -	48 2	24 2
в том числе:							
теоритические занятия	12	2	2	2	2	2	2
практические занятия	200	46	30	19	37	46	22
ИОП (индивидуальный образовательный проект)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	4	2	-	-	-	2	-
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>	<i>ДЗ</i>

## 2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Код профессиональной компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01	Лёгкая атлетика	60	56	56	-	4	-
	Баскетбол	51	51	47	-	-	-
	Настольный теннис	20	20	18	-	-	-
	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	30	30	30	-	-	-
	Силовая гимнастика	23	21	23	-	-	-
	Волейбол	32	34	26	-	-	-
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>212</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>

## 2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

№ ур о ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		очная форма обучения						
		ауд.	само ст.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>2 КУРС 3 СЕМЕСТР ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 10 - ЧАСОВ.</b>							
1.	Техника безопасности на уроках (инструктаж). Нормы ГТО	2теор	2	Выполнение нормативов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
2.	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 прак.	-	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
3.	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 прак.	-	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
4.	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 прак.	-	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

5.	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 прак.	-	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>БАСКЕТБОЛ – 12 ЧАСОВ</b>							
6.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
7.	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 прак.	-	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
8.	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра.	2 прак.	-	Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
9.	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
10.	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
11.	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 8 ЧАСОВ</b>							
12.	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

13.	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и приём мяча.	2 прак.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
14.	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 прак.	-	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
15.	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 прак.	-	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 ЧАСОВ</b>							
16.	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 прак.	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
17.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2 прак.	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
18.	Совершенствование техники подъёма в горку «елочка». Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
19.	Совершенствование техники подъёма в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки-повороты в движении «дугой»	2 прак.	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
20.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

21.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
22.	Сдача норматива коньковый ход 3 км Коньки свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>ВОЛЕЙБОЛ- 14 ЧАСОВ</b>							
23.	Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 прак.	-	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
24.	Приёмы передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>2 курс 4 семестр</b>							
25.	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
26.	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2 прак.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
27.	Зачет-передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
28.	Зачет-подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,

								ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
29.	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	<b>СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 12 ЧАСОВ</b>							
30.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 прак.	-	Выполнение дисциплинированности	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
31.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина-подъём переворотом. Девушки - комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.	-	Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
32.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина - подтягивания. Девушки – комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
33.	Строевые приёмы на месте и в движении. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
34.	Упражнения с гирями 8кг, 16кг, 24кг.	2 прак.	-	Выполнение тестов по ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
35.	Совершенствование упражнений с гирями и гантелями.	2 прак.	-	Индивидуальные упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 16 ЧАСОВ</b>							
36.	Комплекс упражнений на общее развитие	2	-	Урок-	Спортивный	ОФП		ОК 01, ОК 02,

	силы мышц. Челночный бег.	прак.		соревнование	инвентарь			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
37.	Бег на 100м-зачет. Кроссовая подготовка.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
38.	Бег на 500м- зачет. Кроссовая подготовка.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
39.	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
40.	Зачетный урок	2 Теор.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>3 КУРС 5 СЕМЕСТР</b>								
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 ЧАСОВ</b>								
1	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	2 прак.	2	Выполнение тестов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
2	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2 прак.	-	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
3	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2 прак.	-	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
4	Развитие выносливости. Бег в течение 15	2	-	Урок-	Спортивный	ОФП		ОК 01, ОК 02,

	минут (тест).	прак.		соревнование	инвентарь			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
5	Бег на выносливость.	2 прак.	-	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	<b>БАСКЕТБОЛ - 16 ЧАСОВ</b>							
6	Броски мячи в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 прак.	-	Индивидуально е выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
7	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 прак.	-	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
8	Передачи мяча. Совершенствования техники добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
9	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 прак.	-	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
10	Совершенствования ранее изученного в учебную игру.	2 Теор.	-	Работа в пятёрках	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
11	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	1 прак.	-	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	<b>3 курс 6 семестр</b>							

12	Совершенствования ранее изученного материала.	2 прак.	-	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
13	Бросок в кольцо. Зачетный урок	2 прак.	-	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - 6 ЧАСОВ</b>							
14	Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис.	2 Теор.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
15	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча.	2 прак.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
16	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 прак.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>ВОЛЕЙБОЛ - 18 ЧАСОВ</b>							
17	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
18	Поддача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	-	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
19	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

20	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол.	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
21	Зачет - передача мяча, через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
22	Зачет - подача мяча удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	-	практика	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
23	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
24	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
25	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	2 прак.	-	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 12 ЧАСОВ</b>							
26	Упражнения на брюшной пресс. Нормативы ГТО	2 прак.	-	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
27	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола. Упражнения на брюшной пресс.	2 прак.	-	Урок соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
28	Перекладина-вывод силой. Девушки -	2	-	Выполнение	Спортивный	ОФП	ОК 01, ОК 02,

	сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	прак.		тестов комплексов ГТО	инвентарь			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
29	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 прак.	-	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
30	Упражнения на брюшной пресс.	2 прак.	-	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
31	Зачетное занятие	1 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>4 КУРС 7 СЕМЕСТР</b>								
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 ЧАСОВ</b>								
1	Введение: Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 теор.	2	ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2 прак.	-	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2 прак.	-	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2 прак.	-	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2 прак.	-	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Релаксация.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса(перекладина, ухаход). Футбол.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
8	Развитие выносливости. Кросс(девушки-2000м, юноши-3000м).	2 прак.	-	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>БАСКЕТБОЛ - 10 ЧАСОВ</b>							
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 прак.	-	Упражнения в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
10	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
11	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 прак.	-	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
12	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2 прак.	-	Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

								ДПК. 01
13	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.		Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
14	Правила игры. Развитие психических процессов( внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 прак.		Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
15	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	-	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
16	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	-	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
<b>ЛЫЖНЫЙ СПОРТ, КОНЬКИ - 16 ЧАСОВ</b>								
17	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 прак.	-	Индивидуальн ый выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
18	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки-свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуально е выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
19	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуально е выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
20	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуально е выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

								ДПК. 01
21	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
22	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
23	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
24	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	<b>4 курс 8 семестр</b>							
	<b>Спортивные игры: Баскетбол 8 часов.</b>							
25	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2 / теор	-	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
26	Совершенствование бросков мяча в движении на два шагам и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2 / прак	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
27	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 / прак	-	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
28	Совершенствование быстрого прорыва в	2 /	-	Игровое занятие	Спортивный	ОФП		ОК 01, ОК 02,

	условиях игровой ситуации.	прак			инвентарь			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6ЧАСОВ</b>							
29	Правила игры. Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 / прак	-	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
30	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / прак	-	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
31	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / прак	-	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
32	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2 / прак	-	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
33	Бег на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2 / прак	-	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
34	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол.	2 / прак	-	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
35	Бег на средней дистанции 500м. Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2 / прак	-	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
36	Передача эстафетной палочки. Толкание	2 /	-	Выполнение	Спортивный	ОФП		ОК 01, ОК 02,

	ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	прак		нормативов по лёгкой атлетике	инвентарь			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
--	-------------------------------------	------	--	-------------------------------	-----------	--	--	---

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытой спортивной площадки с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
<b>Основная литература</b>		
1.	Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022.	<a href="https://book.ru/book/943955">https://book.ru/book/943955</a>
2.	Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021.	<a href="https://book.ru/book/940094">https://book.ru/book/940094</a>
3.	Кузнецов В.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" + eПриложение : учебник / Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021.	<a href="https://book.ru/book/940934">https://book.ru/book/940934</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4.	Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2019. — 148 с.	<a href="https://cdnpdf.com/pdf-9554-fizicheskaja-kultura-reshetnikov-nv-kislicyn-jul">https://cdnpdf.com/pdf-9554-fizicheskaja-kultura-reshetnikov-nv-kislicyn-jul</a>

**Интернет-ресурсы**

5.	Гришина, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие	<a href="https://www.labirint.ru/books/681841/">https://www.labirint.ru/books/681841/</a>
----	---	---