

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

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК  
общеобразовательных дисциплин  
протокол № 10 от «4» 06 2022 г.

 /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

 /Р.Н.Шевелева

«8» 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебной дисциплине Физическая культура**  
**для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и**  
**сооружений**  
**РП.00479926.08.02.01.22**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений 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>	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
<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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

## 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 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	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.

поддержания необходимого уровня физической подготовленности;		
ДПК.01 Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		

## 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>	223	64	38	32	36	27	26
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	212	64	38	32	28	26	24
<b>в том числе:</b>							
теоритические занятия	2	2	-	-	-	-	-
практические занятия	210	62	38	32	28	26	24
ИОП (индивидуальный образовательный проект)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	11	-	-	-	8	1	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 05. ОК 08. ДПК. 01	Лёгкая атлетика	52	52	50	-	-	-
ОК 05. ОК 08. ДПК. 01	Баскетбол	39	38	38	-	1	-
ОК 05. ОК 08. ДПК. 01	Настольный теннис	28	26	26	-	2	-
ОК 05. ОК 08. ДПК. 01	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	32	32	32	-	-	-
ОК 05. ОК 08. ДПК. 01	Силовая гимнастика	22	22	22	-	-	-
ОК 05. ОК 08. ДПК. 01	Волейбол	50	42	42	-	8	-
	<b>Всего</b>	<b>223</b>	<b>212</b>	<b>210</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	<b>-</b>

## 2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

№ уро 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	-	Выполнение нормативов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
2.	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 прак.	-	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
3.	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 прак.	-	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК.05,ОК.08 , ДОК.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	ОФП, разработка комплекса упражнений	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
5.	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 прак.	-	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	ОК.05,ОК.08

								, ДОК.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	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.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	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
8.	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра.	2 прак.	-	Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
9.	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
10.	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
11.	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 8 ЧАСОВ</b>							
12.	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01



							качеств.	
13.	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2 прак.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
14.	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 прак.	-	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
15.	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 прак.	-	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
<b>ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 ЧАСОВ</b>								
16.	Инструктаж по технике безопасности на занятии на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 прак.	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
17.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2 прак.	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
18.	Совершенствование техники подъёма в горку «елочка». Коньки - катание по кругу, «змеяка».	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
19.	Совершенствование техники подъёма в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки-повороты в движении «дугой»	2 прак.	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
20.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу,	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08

	«змейка».							, ДОК.01
21.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуаль ная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
22.	Сдача норматива коньковый ход 3 км Коньки свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуаль ная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
<b>ВОЛЕЙБОЛ- 14 ЧАСОВ</b>								
23.	Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 прак.	-	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
24.	Приёмы передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
25.	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
26.	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2 прак.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
27.	Зачет-передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак.	-	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
28.	Зачет-подача мяча, удобным способом.	2	-	Зачётное	Спортивный	ОФП	ОФП,	ОК.05,ОК.08

	Учебная игра.	прак.		занятие	инвентарь		разработка комплекса упражнений.	, ДОК.01
29.	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
	<b>СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 12 ЧАСОВ</b>							
30.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 прак.	-	Выполнение дисциплинированности	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.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	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
32.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина - подтягивания. Девушки – комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
	<b>2 КУРС 4 СЕМЕСТР</b>							
33.	Строевые приёмы на месте и в движении. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
34.	Упражнения с гирями 8кг, 16кг, 24кг.	2 прак.	-	Выполнение тестов по ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
35.	Совершенствование упражнений с гирями и гантелями.	2 прак.	-	Индивидуальные упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01

							упражнений.	
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 16 ЧАСОВ</b>							
36.	Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Челночный бег.	2 прак.	-	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
37.	Бег на 100м-зачет. Кроссовая подготовка.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
38.	Бег на 500м- зачет. Кроссовая подготовка.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
39.	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
40.	Кросс 2000м( юноши 3000м).	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
41.	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
42.	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
43.	Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест).	2 прак.	-		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01

							качеств.	
	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ</b>	2 прак.	-					
44.	Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
45.	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
46.	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 прак.	-	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
	<b>ВОЛЕЙБОЛ- 10 ЧАСОВ</b>							
47.	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
48.	Подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	-	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
49.	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
50.	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол.	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01

51.	Зачетный урок	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
	<b>3 КУРС 5 СЕМЕСТР</b>							
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 ЧАСОВ</b>							
1	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	2 прак.	-	Выполнение тестов			ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
2	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2 прак.	-	Выполнение упражнений			ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
3	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2 прак.	-	Тесты на выносливость			ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
4	Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест).	2 прак.	-	Урок- соревнование			ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
5	Бег на выносливость.	2 прак.	-	Выполнение упражнений			ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
	<b>БАСКЕТБОЛ - 16 ЧАСОВ</b>							
6	Броски мячи в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
7	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой	2 прак.	-	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	ОК.05,ОК.08

	ситуации.						комплекса упражнений.	, ДОК.01
8	Передачи мяча. Совершенствования технике добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
9	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 прак.	-	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
10	Совершенствования ранее изученного в учебную игру.	2 прак.	-	Работа в пятёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
11	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 прак.	-	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
12	Совершенствования ранее изученного материала.	2 прак.	-	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
13	Бросок в кольцо. Зачетный урок	2 прак.	-	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - 6 ЧАСОВ</b>								
14	Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
15	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча.	2 прак.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	ОК.05,ОК.08

							комплекса упражнений.	, ДОК.01
16	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 прак.	-	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
<b>3 КУРС 6 СЕМЕСТР</b>								
<b>ВОЛЕЙБОЛ - 18 ЧАСОВ</b>								
17	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
18	Подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	2	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
19	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2 прак.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
20	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол.	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
21	Зачет - передача мяча, через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
22	Зачет - подача мяча удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	-	практика	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01



23	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
24	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 прак.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
25	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	2 прак.	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
<b>СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 10 ЧАСОВ</b>								
26	Упражнения на брюшной пресс. Нормативы ГТО	2 прак.	-	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
27	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола. Упражнения на брюшной пресс.	2 прак.	-	Урок соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
28	Перекладина-вывод силой. Девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	2 прак.	-	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
29	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 прак.	-	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
30	Зачетное занятие	2 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
<b>4 КУРС 7 СЕМЕСТР</b>								

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 ЧАСОВ								
1	Введение: Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 прак.	-	ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2 прак.	-	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2 прак.	-	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2 прак.	-	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.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	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.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	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса(перекладина, рукаход).Футбол.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
8	Развитие выносливости. Кросс(девушки-	2	-	Тест на	Спортивный	ОФП	ОФП,	ОК.05,ОК.08

	2000м, юноши-3000м).	прак.		выносливость	инвентарь		Тестирование физических качеств.	, ДОК.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	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.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	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
11	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 прак.	-	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
12	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2 прак.	-	Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
13	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.	1	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
	<b>4 КУРС 8 СЕМЕСТР</b>							
	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ</b>							
14	Правила игры. Развитие психических процессов( внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	2	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
15	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в	2 прак.	-	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	ОК.05,ОК.08

	настольный теннис.						комплекса упражнений.	, ДОК.01
16	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	-	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
	<b>ЛЫЖНЫЙ СПОРТ, КОНЬКИ - 18 ЧАСОВ</b>							
17	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 прак.	-	Индивидуальный выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
18	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки-свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
19	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
20	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
21	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
22	Совершенствование техники	2	-	Индивидуаль	Спортивный	ОФП	ОФП,	ОК.05,ОК.08

	передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	прак.		ное выполнение задания	инвентарь		разработка комплекса упражнений.	, ДОК.01
23	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2 прак.	-	Индивидуаль ное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
24	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 прак.	-	Индивидуаль ное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК.05,ОК.08 , ДОК.01
25	ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	2 прак.	-	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК.05,ОК.08 , ДОК.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>
----	-----------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------