

**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 учебному предмету Физическая культура  
для профессии 11.01.08 Оператор связи  
РП.00479926.08.11.01.08**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана для профессии 11.01.08 Оператор связи на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций.

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Первухин М.Г., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебного предмета</b>	<b>4</b>
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебного предмета. Интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки	4
<b>2 Структура и содержание учебного предмета</b>	<b>7</b>
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы	7
2.2 Содержание учебного предмета с учетом профессиональной направленности	8
2.3 Тематический план и содержание учебного предмета	10
<b>3 Условия реализации программы учебного предмета</b>	<b>23</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	23
3.2 Информационное обеспечение обучения	23

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СОО для профессии 11.01.08 Оператор связи

### 1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет Физическая культура входит в общеобразовательный цикл, подцикловые учебные и изучается на первом курсе обучения.

Уровень изучения предмета: базовый

### 1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета. Интеграция общеобразовательной и профессиональной подготовки

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Код	Результаты обучения
<b>Личностные результаты обучения отражают:</b>	
<b>ЛР2</b>	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
<b>ЛР3</b>	готовность к служению Отечеству, его защите;
<b>ЛР5</b>	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
<b>ЛР6</b>	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
<b>ЛР7</b>	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
<b>ЛР8</b>	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
<b>ЛР9</b>	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

	протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
<b>ЛР10</b>	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
<b>ЛР11</b>	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
<b>ЛР12</b>	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
<b>ЛР13</b>	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

<b>Метапредметные результаты обучения отражают:</b>	
<b>МР1</b>	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
<b>МР2</b>	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
<b>МР3</b>	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
<b>МР4</b>	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
<b>МР5</b>	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
<b>МР7</b>	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
<b>МР9</b>	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

<b>Код</b>	<b>Предметные результаты обучения отражают:</b>	<b>Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО</b>
<b>ПР1</b>	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для	<b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость будущей

	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);	профессии, проявлять к ней устойчивый интерес <b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. <b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. <b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач <b>ОК 5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. <b>ОК 6.</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. <b>ОК 7.</b> Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
<b>ПР2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
<b>ПР3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
<b>ПР4</b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	
<b>ПР5</b>	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по семестрам			
		I	II	III	IV
<b>Трудоемкость учебного предмета (всего), в том числе часов вариативной части</b>	320	108	109	52	51
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	212	68	69	36	39
	-	-	-	-	-
в том числе:					
лекционные занятия	8	2	2	2	2
практические занятия	204	66	67	34	37
ИОП (индивидуальный образовательный проект) (если предусмотрено)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	108	40	40	16	12
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации (З, ДЗ, Э, КР)</b>		ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

## 2.2 Содержание учебного предмета Физическая культура с учетом профессиональной направленности

Содержание раздела	Инструменты реализации профессиональной направленности	
	в форме практической подготовки (указать примеры заданий, ориентированных на профессиональную деятельность)	включение прикладных модулей (указать межпредметные связи)
Раздел 1 Легкая атлетика	<p>1 Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.</p> <p>2 Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.</p> <p>3 Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием).</p> <p>4 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.</p>	<p>Дисциплины профессионального цикла</p>
Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	<p>1 Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).</p>	
Раздел 3 Настольный теннис	<p>1 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения.</p> <p>2 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	
Раздел 4 Лыжный спорт, коньки	<p>1 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p>	
Раздел 5 Спортивные игры: Волейбол	<p>1 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.</p> <p>2 Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).</p>	
Раздел 6 Силовая гимнастика	<p>1 Выполнение акробатической комбинации: - девушки: И.П. – О.С.: равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор,</p>	



	<p>стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись. И.П. - юноши: И.П. – О.С. – стойка на руках махом одной руки и толчком другой (О) – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись. И.П.</p>	
<p>Раздел 7 Легкая атлетика</p>	<p>1 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики: совершенствование техники спринтерского бега, бега на средние и длинные дистанции, эстафетного бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, метания).</p>	

### 2.3 Тематический план учебного предмета Физическая культура

№ ур о ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные)
		очная форма обучения						
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1 курс 1 семестр</b>								
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					<b>ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК2</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 / урок	2ч.	Лекция ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,	
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	<b>8</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2</b>
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2 / практ	2ч.	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2 / практ		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2 / практ	2ч.	Занятия на гимнастическом городке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2 / практ		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 / практ	2ч.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол.	2 / практ		Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние	Спортивный инвентарь	ОФП		

				дистанции				
8	Развитие выносливости. Кросс (девушки-2000м, юноши -3000м).	2 / практ	2ч.	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
	<b>Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>20</b>	<b>10</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК6</b>
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 / практ	2ч.	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
10	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2 / практ		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 / практ	2ч.	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
12	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2 / практ		Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
13	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 / практ	2ч.	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
14	Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование тактических приемов в игровой ситуации.	2 / практ		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	Совершенствование расстановки игроков при спорном мяче. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.	2 / практ	2ч.	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
16	Комплекс упражнений со скакалкой. Совершенствование командных действий в защите в двусторонней игре.	2 / практ		Командные действия в защите	Спортивный инвентарь	ОФП		
17	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной	2 / практ	2ч.	Командные действия в защите и в нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем	

	игры в баскетбол.							
18	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.	2 / практ		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 5 Настольный теннис</b>	<b>6</b>	<b>4</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК6</b>
19	Правила игры. Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 / практ	2ч.	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Наблюдение за индивидуальным здоровьем	
20	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ		Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
21	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ	2ч.	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	<b>Раздел 4 Лыжный спорт, коньки</b>	<b>26</b>	<b>16</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК6</b>
22	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 / практ	2ч.	Индивидуальный выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
23	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 / практ	2ч.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
24	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 / практ	2ч.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
25	Совершенствование техники	2 / практ		Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП		

	передвижения на лыжах. Коньки - свободное катание.			задания				
26	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки - свободное катание.	2 / практ	2ч.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
27	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 / практ	2ч.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	ОФП, тестирование физических качеств	
28	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 / практ	2ч.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	ОФП, тестирование физических качеств	
29	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 / практ	2ч.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
30	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в горку «елочкой». Коньки - упражнения на равновесия, торможение.	2 / практ	2ч.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
31	Зачетное занятие. Техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту.	2 / практ		Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП		
32	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / практ		Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		
33	Зачетное занятие «техника подъема в горку» Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / практ		Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		
34	Зачетный урок.	2 / практ		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		

1 курс 2 семестр								
	<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>30</b>	<b>18</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК6</b>
35	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Учебная игра	2 / урок	2ч.	Игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	Игра в парах	
36	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	2 / практ		Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП		
37	Совершенствование навыков приема передач мяча. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра.	2 / практ	2ч.	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП	Игровая тренировка	
38	Совершенствование навыков приема мяча и подачи. Совершенствование навыков блокирования. Учебная игра.	2 / практ		Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП		
39	Совершенствование приемов в индивидуальном порядке. Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол.	2 / практ	2ч.	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	Индивидуальные действия в защите и нападении	
40	Совершенствование приемов в индивидуальном порядке. Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол.	2 / практ		Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП		
41	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков приема дальних мячей. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	2 / практ	2ч.	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП	Индивидуальные действия в защите и нападении	
42	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование	2 / практ	2ч.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	Учебная игра	

	техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.							
43	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2 / практ	2ч.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	Учебная игра	
44	Зачет- передачи мяча через волейбольную сетку в парах. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2 / практ		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
45	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 / практ	2ч.	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	Упражнения в парах	
46	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 / практ	2ч.	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	Упражнения в парах	
47	Зачет – передачи, подачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 / практ		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	Упражнения в парах, тройках	
48	Зачет – подача мяча, удобным способом. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2 / практ		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	Зачётное занятие	
49	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет – правила игры в волейбол.	2 / практ	2ч.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	Зачётное занятие	
	<b>Раздел 6 Силовая гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>8</b>					<b>ПР1, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2</b>
50	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастики.	2 / практ	2ч.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	Индивидуальное выполнение упражнений	
51	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подтягивания. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2 / практ		Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		
52	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подъем переворотом. Девушки - комплекс ритмической	2 / практ	2ч.	Групповое выполнение строевых	Спортивный инвентарь	ОФП	Групповое выполнение строевых	

	гимнастики.			упражнений			упражнений	
53	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина - выход силой Девушки-комплекс ритмической гимнастики.	2 / практ		Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		
54	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки-аэробика.	2 / практ	2ч.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	Выполнение нормативов комплекса ГТО	
55	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2 / практ		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		
56	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2 / практ	2ч.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	Выполнение тестов ГТО	
57	Аэробика (комплекс упражнений).	2 / практ		Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	<b>14</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3</b>
58	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2 / практ	2ч.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	Выполнение тестов ГТО	
59	Бег на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2 / практ	2ч.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	Выполнение тестов ГТО	
60	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол.	2 / практ		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		
61	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол.	2 / практ	2ч.	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	Развитие физических качеств	
62	Бег на средней дистанции 500м. Комплекс упражнений на общее развитие	2 / практ		Развитие физических	Спортивный инвентарь	ОФП		



	силы мышц. Метание гранат.			качеств				
63	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2 / практ	2ч.	Выполнение нормативов по лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь	ОФП	Выполнение нормативов по лёгкой атлетике	
64	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2 / практ		Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП		
65	Сгибание разгибание туловища в положении лежа. Кроссовая подготовка. Футбол.	2 / практ	2ч.	Тест на брюшной пресс	Спортивный инвентарь	ОФП	Тест на брюшной пресс	
66	Сгибание разгибание туловища в положении лежа. Кроссовая подготовка. Футбол.	2 / практ		Тест на брюшной пресс	Спортивный инвентарь	ОФП		
67	Развитие выносливости. Кросс (девушки-1000м, юноши – 2000м). Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2 / практ	2ч.	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	Тест на выносливость	
68	Развитие выносливости. Кросс (девушки-1000м, юноши – 2000м). Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2 / практ	2ч.	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	Тест на выносливость	
69	Зачетный урок	1 / практ		Зачётное занятие				

2 курс 3 семестр								
	Введение	2	1					ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК2
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО.	2 / урок	1ч.	Лекция, тест на силу	спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат	
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	<b>3</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3</b>
2	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 / практ	1ч.	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
3	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 / практ		Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП		
4	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.). Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 / практ	1ч.	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
5	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 / практ	1ч.	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
	<b>Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>16</b>	<b>8</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК6</b>
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2 / практ	1ч.	Тест на силу	Спортивный инвентарь	ОФП	Реферат	
7	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 / практ	1ч.	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
8	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 / практ	1ч.	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
9	Комплекс утренней гимнастики.	2 /	1ч.	Броски с места	Спортивный	ОФП	ОФП, план-	

	Штрафной бросок. Учебная игра.	практ			инвентарь		конспект	
10	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации	2 / практ	1ч.	Быстрый прорыв	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
11	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ	1ч.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
12	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ	1ч.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
13	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2 / практ	1ч.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>	<b>10</b>	<b>4</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК6</b>
14	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2 / практ	1ч.	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
15	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2 / практ	1ч.	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
16	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 / практ	1ч.	Работа в паре2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
17	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 / практ	1ч.	Работа в паре2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
18	Зачетное занятие	2 / практ						

2 курс 4 семестр								
	Раздел 4 Лыжный спорт, коньки	16	5					ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК6
19	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 / урок	1ч.	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
20	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки-свободное катание.	2 / практ	1ч.	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
21	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки- объезд препятствий, катание парами.	2 / практ	1ч.	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат	
22	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки- катание по кругу, «змейка».	2 / практ		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
23	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в горку «елочкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 / практ	1ч.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
24	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2 / практ		Индивидуальное выполнение задания	Зачетное занятие	ОФП		
25	Зачетное занятие. Техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту	2 / практ	1ч.	Зачетное занятие	Зачетное занятие	ОФП	ОФП	
26	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2 / практ		Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		

	<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b>	<b>10</b>	<b>3</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3, ОК6</b>
27	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 / практ	1ч.	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
28	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра	2 / практ	1ч.	Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
29	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра	2 / практ	1ч.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
30	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 / практ		Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
31	Зачет – передачи, подачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 / практ		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 6 Силовая гимнастика</b>	<b>6</b>	<b>2</b>					<b>ПР1, ПР5, ЛР7, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2</b>
32	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подтягивания. Девушки-комплекс ритмической гимнастики.	2 / практ	1ч.	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, наблюдение за индивидуальным здоровьем	
33	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2 / практ	1ч.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
34	Аэробика (комплекс упражнений).	2 / практ		Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП		

	<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>	<b>7</b>	<b>2</b>					<b>ПР1, ПР4, ПР5, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, МР1, МР2, МР7, ОК2, ОК3</b>
35	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2 / практ	1ч.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	Выполнение тестов ГТО	
36	Бег на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2 / практ		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		
37	Развитие выносливости. Кросс (девушки – 1000м, юноши – 2000м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 / практ	1ч.	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	Выполнение тестов ГТО	
38	Зачетное занятие	1 / практ		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>ИТОГО</b>	<b>212</b>	<b>108</b>					

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия: спортивного зала, стрелкового тира, открытого стадиона широкого профиля 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.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

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	Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: учебник для среднего общего образования / И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 394с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-509215#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-509215#page/1</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
2	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 493с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-491233#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-491233#page/1</a>
3	Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 424с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489849#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-489849#page/2</a>
4	Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева[и др.]; под ред.Е.В.Конеева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 599с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-495018#page/1">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-495018#page/1</a>

5	Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / В.Л.Кондаков[и др.]; под ред.В.Л.Кондакова. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 149с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-488422#page/1">https://urait.ru/viewer/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-488422#page/1</a>
6	Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО / В.В.Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2022г. – 113с.	Режим доступа: URL: <a href="https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-495254#page/2">https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-495254#page/2</a>