

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК
общеобразовательных дисциплин
протокол № 1 от «01» 09 2022 г.

Мещеряков | Мещеряков

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Иванов | Иванова
«01» 09 2022 г.

АДАптированная образовательная программа
для ребенка-инвалида

РП.00479926.09.02.01.22

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	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
2 Структура и содержание учебной дисциплины	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
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	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

Адаптированная образовательная программа учебного предмета Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для лиц с ОВЗ, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции Программа рассчитана на весь период обучения. Изменения и дополнения будут внесены в программу в случае, если таковые будут иметь место в индивидуальной программе ИПРА ребенка-инвалида.

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 ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной	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.

<p>деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и 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
Трудоемкость учебного предмета (всего), в том числе часов вариативной части	216 8	50 2	32 2	21 -	39 -	50 2	24 2
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	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)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4	2	-	-	-	2	-
Консультации (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации		ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Код профессиональной компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01	Лёгкая атлетика	60
	Баскетбол	51
	Настольный теннис	20
	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	30
	Силовая гимнастика	23
	Волейбол	32
	Всего	216

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
56	56	-	4	-
51	47	-	-	-
20	18	-	-	-
30	30	-	-	-
21	23	-	-	-
34	26	-	-	-
212	200	-	4	-

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
	2 КУРС 3 СЕМЕСТР ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 10 - ЧАСОВ.							
1.	Техника безопасности на уроках (инструктаж).	2теор	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
2.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
3.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
4.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

5.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
БАСКЕТБОЛ – 12 ЧАСОВ							
6.	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
7.	Изучение бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
8.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
9.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
10.	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола». Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
11.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 8 ЧАСОВ							
12.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,

	настольный теннис.			я работа				ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
13.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
14.	Правила игры пара на пару	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
15.	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 ЧАСОВ								
16.	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
17.	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
18.	Доклад в группе по теме: «Лыжный туризм в России». Прогулка.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
19.	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в России». Прогулка.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
20.	Доклад в группе по теме: «Участие России в зимних олимпиадах».	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,

	Прогулка.			я работа				ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
21.	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
22.	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
ВОЛЕЙБОЛ- 14 ЧАСОВ								
23.	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Изучение правил спортивного волейбола	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
24.	Доклад в группе по теме: «Развитие волейбола в России». Правила игры и судейства.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
2 курс 4 семестр								
25.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
26.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
27.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

	заданий						
28.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
29.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 12 ЧАСОВ							
30.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
31.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
32.	Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс утренней гимнастики.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
33.	Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
34.	Комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
35.	Комплекс утренней гимнастики.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

								ДПК. 01
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 10 ЧАСОВ							
36.	Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Челночный бег.	2 прак.	-	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, 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
	3 КУРС 5 СЕМЕСТР							
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 ЧАСОВ							
1	Доклад в группе по теме: «Рекордсмены олимпийских игр по легкой атлетике». Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
2	Участие в судействе легкоатлетического кросса на 1000м. и 2000 м Общеразвивающие упражнения	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
3	Участие в судействе легкоатлетического	2	-	Индивидуальная	Спортивный	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,

	бега на 800м	прак.		я работа	инвентарь			ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
4	Участие в судействе эстафет. Упражнения на равновесие и координацию.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
5	Участие в судейств. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
БАСКЕТБОЛ - 15 ЧАСОВ								
6	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
7	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
8	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
9	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
10	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, , выкруты гимнастической палки)	2 Теор.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
11	Совершенствование бросков	1	-	Индивидуальная	Спортивный	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,

	баскетбольного мяча с места в корзину. Посильные упражнения	прак.		я работа	инвентарь			ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	3 курс 6 семестр							
12	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Индивидуальные упражнения	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
13	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - 6 ЧАСОВ							
14	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и приём мяча.	2 Теор.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
15	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	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. Зачетное занятие	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	ВОЛЕЙБОЛ - 18 ЧАСОВ							
17	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Повторение правил спортивного волейбола	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
18	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

	координацию							ДПК. 01
19	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Дыхательная гимнастика.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
20	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Дыхательная гимнастика.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
21	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Дыхательная гимнастика.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
22	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
23	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Дыхательная гимнастика.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
24	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на координацию	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
25	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 11 ЧАСОВ							
26	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

27	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
28	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
29	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Дыхательная гимнастика	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
30	Дыхательная гимнастика	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
31	Зачётное занятие	1 прак.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
4 КУРС 7 СЕМЕСТР								
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 ЧАСОВ								
1	Введение: Инструктаж по технике безопасности.	2 теор.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
3	Совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

	Дыхательная гимнастика.						
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
5	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического самомассажа	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
6	Ежедневная утренняя гимнастика. Правила и способы выполнения. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
7	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
8	Доклад в группе по теме: «Правила в легкой атлетике». Участие в судействе легкоатлетического бега на 100м.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	БАСКЕТБОЛ - 16 ЧАСОВ						
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Повторение правил игры в баскетбол.	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
10	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Индивидуальные упражнения	2 прак.	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
11	Совершенствование бросков	2	-	Индивидуальная	Спортивный	ОФП	ОК 01, ОК 02,

	баскетбольного мяча с места в корзину. Посильные упражнения	прак.		я работа	инвентарь			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
12	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Индивидуальные упражнения	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
13	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 прак.		Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
14	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 прак.		Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
15	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
16	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
	ЛЫЖНЫЙ СПОРТ, КОНЬКИ - 16 ЧАСОВ							
17	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
18	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
19	Доклад в группе по теме: «Лыжный туризм в России». Прогулка.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,

				я работа				ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
20	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в России». Прогулка.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
21	Доклад в группе по теме: «Участие России в зимних олимпиадах». Прогулка.	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
22	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
23	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
24	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 прак.	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
4 курс 8 семестр								
Спортивные игры: Баскетбол 8 часов.								
25	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 / теор	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
26	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / прак	-	Индивидуальна я работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01

27	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 / прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
28	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу	2 / прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6ЧАСОВ							
29	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и приём мяча.	2 / прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
30	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2 / прак	-	Индивидуальная работа	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. Зачетное занятие	2 / прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 ЧАСОВ							
32	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2 / прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
33	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2 / прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
34	Основные методики массажа и	2 /	-	Индивидуальная	Спортивный	ОФП	ОК 01, ОК 02,

	самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического самомассажа	прак		я работа	инвентарь			ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
35	Ежедневная утренняя гимнастика. Правила и способы выполнения. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	2 / прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ДПК. 01
36	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Зачетное занятие	2 / прак	-	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 01, ОК 02, 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
Основная литература		
1.	Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022.	https://book.ru/book/943955
2.	Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021.	https://book.ru/book/940094
3.	Кузнецов В.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" + eПриложение : учебник / Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021.	https://book.ru/book/940934
Дополнительная литература		
4.	Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2019. – 148 с.	https://cdnpdf.com/pdf-9554-fizicheskaja-kultura-reshetnikov-nv-kislicyn-jul

Интернет-ресурсы

5.	Гришина, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие	https://www.labirint.ru/books/681841/
----	---	---