

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

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

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева

«01» 09 2022 г.

АДАптированная образовательная программа  
для ребенка-инвалида

АОП.00479926.13.01.10.22

## 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>8</b>
2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы	8
2.2 Содержание учебного предмета с учетом профессиональной направленности	9
2.3 Тематический план и содержание учебного предмета	11
<b>3 Условия реализации программы учебного предмета</b>	<b>26</b>
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	26
3.2 Информационное обеспечение обучения	26

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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 квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) Программа рассчитана для 1 и 2 курсов. Изменения и дополнения будут внесены в программу в случае, если таковые будут иметь место в индивидуальной программе ИПРА ребенка-инвалида.

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

Учебный предмет Физическая культура входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы и изучается на 1 и 2 курсах 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>	
ЛР2	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;



ЛР3	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР6	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;
ЛР7	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
ЛР9	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;
ЛР10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

**Метапредметные результаты обучения отражают:**

МР1	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;
МР2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР3	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;
МР4	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>MP5</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>MP7</b>	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
<b>MP9</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.

Код	Предметные результаты обучения отражают:	Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО
<b>ПР1</b>	умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	<b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. <b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
<b>ПР2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	<b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
<b>ПР3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	<b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
<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>ОК 6.</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
<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>	321	111	92	66	52
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	175	51	46	42	36
в том числе:					
лекционные занятия	4	-	-	2	2
практические занятия	171	51	46	40	34
ИОП (индивидуальный образовательный проект) (если предусмотрено)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	146	60	46	24	16
<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>	Дисциплины профессионального цикла
Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол	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.).	
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	1 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	
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:</p> <p>- 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.</p>	

	Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись. И.П.	
Раздел 7 Легкая атлетика	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).	



### 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>					ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
1	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 / урок	2 / сам	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	<b>14</b>					ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению мышц и упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	

6	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического самомассажа	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
7	Ежедневная утренняя гимнастика. Правила и способы выполнения. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
8	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
<b>Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол</b>		<b>20</b>	<b>21</b>					<b>ПР1, ЛР2, ЛР3, ПР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6</b>
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
10	Изучение бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
11	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
12	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
13	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола». Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
14	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса	



	баскетболу.			задания			упражнений.	
15	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
16	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки)	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
17	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения с мячами для развития подвижности суставов	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
18	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения на равновесие и координацию с мячeси	2 / практ	3 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
<b>Раздел 5 Настольный теннис</b>		<b>6</b>	<b>9</b>					ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
19	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2 / практ	3 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
20	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ	3 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
21	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / практ	3 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
<b>Раздел 4 Лыжный спорт, коньки</b>		<b>25</b>	<b>30</b>					ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
22	Инструктаж по техники безопасности на	2 / практ	3 /	Индивидуальное	Спортивный	ОФП	ОФП,	

	занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.		сам	выполнение задания	инвентарь		разработка комплекса упражнений.	
23	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2 / практ	3 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
24	Доклад в группе по теме: «Лыжный туризм в России». Прогулка.	2 / практ	3 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
25	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в России». Прогулка.	2 / практ	3 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
26	Зачетный урок.	1 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
<b>1 курс 2 семестр</b>								
27	Доклад в группе по теме: «Участие России в зимних олимпиадах». Прогулка.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	ОФП, реферат.	
28	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	Рефераты на тему лыжной подготовки	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
29	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
30	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
31	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	



	упражнения)			задания				
32	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
33	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
34	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b>		<b>30</b>	<b>30</b>					ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
35	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Изучение правил спортивного волейбола	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
36	Доклад в группе по теме: «Развитие волейбола в России». Правила игры и судейства.	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
37	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
38	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
39	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / практ	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
40	Судейская практика. Помощь в	2 / практ	2 /	Индивидуальное	Спортивный	ОФП	ОФП,	





49	Индивидуальное выполнение заданий. Зачетное занятие.	2 / практ	2 / сам	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
<b>2 курс 3 семестр</b>								
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
1	Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура», инструктаж по технике безопасности.	2 / теор	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	Индивидуальное выполнение задания				ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
2	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению мышц	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений. Дыхательная гимнастика.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
6	Разучивание и совершенствование приемов ручного классического самомассажа	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
7	Ежедневная утренняя гимнастика. Правила	2 / прак	2 /	Индивидуальное	Спортивный	ОФП	ОФП,	

	и способы выполнения.		сам	выполнение задания	инвентарь		разработка комплекса упражнений.	
8	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
<b>Раздел 2 Спортивные игры: Баскетбол</b>		<b>12</b>	<b>8</b>					ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
10	Изучение бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
11	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
12	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
13	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола».	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>		<b>6</b>						ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3,



								ОК4,ОК6
16	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
17	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
18	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
	<b>Раздел 4 Лыжный спорт, коньки (по выбору)</b>	23	14					ИР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6
19	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
20	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
21	Зачетный урок. Прогулка.	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
<b>2 курс 4 семестр</b>								
22	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
23	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
24	Совершенствование техники	2 / прак	2 /	Индивидуальное	Спортивный	ОФП	ОФП,	

	скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.		сам	выполнение задания	инвентарь		разработка комплекса упражнений.	
25	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
26	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
27	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
28	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения). Дыхательная гимнастика.	2 / прак	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
<b>Раздел 5 Спортивные игры: волейбол</b>		<b>20</b>	<b>2</b>					<b>ПР1, ЛР2, ЛР3, ЛР11, МР4, ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК6</b>
29	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Изучение правил спортивного волейбола	2 / теор	2 / сам	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
30	Доклад в группе по теме: «Развитие волейбола в России». Правила игры и судейства.	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
31	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
32	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
33	Судейская практика. Помощь в	2 / прак		Индивидуальное	Спортивный	ОФП		



	проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий			выполнение задания	инвентарь			
34	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
35	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
36	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
37	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
38	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2 / прак		Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП		
39	Зачетный урок	2 / прак		Зачетный урок	Спортивный инвентарь	ОФП		

### 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.Богаченко. – 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>