

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 10 от «27» 06 2023 г.

 /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

 /Р.Н.Шевелева/

«27» 06 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация
зданий и сооружений
РП.00479926.08.02.01.2023

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Первухин М.Г., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 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 | 5 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 2.2 Содержание учебной дисциплины | 6 |
| 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины | 8 |
| 3 Условия реализации программы учебной дисциплины | 17 |
| 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению | 17 |
| 3.2 Информационное обеспечение обучения | 17 |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (заочная форма обучения).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.05).

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 |
|--|--|--|
| <p>ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ДОК 1 Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ДОК 2 Использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.</p> | <p>Освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> | <ul style="list-style-type: none">- составление кроссворда;- защита презентации;- выполнение самостоятельной работы;- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;- заполнение дневника самоконтроля;- защита реферата;- фронтальный опрос;- тестирование;- демонстрация комплекса ОРУ;- сдача контрольных нормативов;- сдача нормативов ГТО. |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной деятельности | Объем часов | 1 семестр |
|--|-------------|------------|
| Заочная форма обучения | | |
| Трудоемкость учебной дисциплины (всего), | 230 | 2 |
| в том числе часов вариативной части | 70 | 2 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), | 2 | 2 |
| в том числе часов вариативной части | 2 | 2 |
| в т. ч.: | | |
| теоретическое обучение | - | - |
| практические занятия | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 228 | 228 |
| Консультации (всего) | - | - |
| Промежуточная аттестация | - | - |
| Форма промежуточной аттестации <i>(1 семестр –зачет)</i> | - | - |

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Формируемые компетенции | Наименование разделов и тем | Всего часов | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины | | | | |
|-------------------------|--|-------------|--|------------------------------------|---|-------------------------------------|---|
| | | | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося | | | Самостоятельная работа обучающегося | |
| | | | всего, часов | в т.ч. практические занятия, часов | в т.ч., курсовая работа (проект), часов | всего, часов | в т.ч., курсовая работа (проект), часов |
| ОК 4, 8 ДОК 1,2 | Введение Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности | 2 | - | - | - | 2 | - |
| ОК 4, 8 ДОК 1,2 | Раздел: Легкая атлетика Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. | 50 | - | - | - | 50 | - |
| ОК 4, 8 ДОК 1,2 | Раздел: Спортивные игры (баскетбол) 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.). | 38 | 2 | - | - | 36 | - |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|------------|---|----------|---|------------|---|
| ОК 4, 8 ДОК 1,2 | Раздел: Настольный теннис Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. | 36 | - | - | - | 36 | - |
| ОК 4, 8 ДОК 1,2 | Раздел: Спортивные игры (волейбол) Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой). | 46 | - | - | - | 46 | - |
| ОК 4, 8 ДОК 1,2 | Раздел: Лыжный спорт, коньки Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. | 30 | - | - | - | 30 | - |
| ОК 4, 8 ДОК 1,2 | Раздел: Силовая гимнастика 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, 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. | 28 | - | - | - | 28 | - |
| | ВСЕГО | 230 | - | 2 | - | 228 | - |

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

наименование учебного предмета

| № уро 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 | Образова- тельные результаты (ОК, ПК, ДПК) |
|----------------|--|-------------------------------------|---------|--|-------------------------------------|---|---|---|
| | | очная форма обучения | | | | | | |
| | | ауд. | самост. | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Введение | - | 2 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 1 | Основы здорового образа жизни | | 2 | Лекция | | ОФП | Реферат | |
| | Раздел: Легкая атлетика | - | 8 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 2 | Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол | - | 2 | Занятия на спортивной площадке | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 3 | Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол | - | 2 | Выполнение нормативов по бегу | Спортивный инвентарь | ОФП | Реферат | |
| 4 | Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол | - | 2 | Выполнение тестов (бег 500 и 800м) | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 5 | Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м) | - | 2 | Воспитание выносливости | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| | Раздел: Баскетбол | 2 | 10 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 6 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра | 2 / практ. зан | - | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 7 | Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра | - | 2 | Броски мяча с места и в движении | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|--------------------------------------|----------------------|-----|--|----------------------------|
| 8 | Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра | - | 2 | Броски с места | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 9 | Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Реферат. | |
| 10 | Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 11 | Развитие физических качеств. Учебная игра | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| | Раздел: Настольный теннис | - | 8 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 12 | Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа | - | 2 | Выполнение нормативов | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 13 | Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 14 | Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 15 | Правила игры пара на пару. Игра пара на пару | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Лыжный спорт, коньки (по выбору) | - | 14 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Наблюдение за индивидуальным здоровьем | |
| 17 | Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Наблюдение за индивидуальным здоровьем | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------|-----------------------------|----------------------|-----|--|----------------------------|
| 18 | Совершенствование техники подъёма в горку «елочка». Коньки - катание по - кругу, «змейка» | - | 2 | Индивидуальная работа | Спортивный инвентарь | ОФП | Наблюдение за индивидуальным здоровьем | |
| 19 | Совершенствование техники подъёма в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки-повороты в движении «дугой» | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Наблюдение за индивидуальным здоровьем | |
| 20 | Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу, «змейка» | - | 2 | Индивидуальная работа | Спортивный инвентарь | ОФП | Наблюдение за индивидуальным здоровьем | |
| 21 | Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Наблюдение за индивидуальным здоровьем | |
| 22 | Сдача норматива коньковый ход 3 км. Коньки - свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Наблюдение за индивидуальным здоровьем | |
| | Раздел: Волейбол | - | 14 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 23 | Совершенствование навыков первых и вторых передач | - | 2 | Упражнения в парах | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 24 | Приёмы передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра | - | 2 | Упражнения в парах, тройках | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 25 | Совершенствование приёма мяча. Учебная игра | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 26 | Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра | - | 2 | Упражнения в парах, тройках | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 27 | Зачет-передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра | - | 2 | Упражнения в парах, тройках | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 28 | Зачет-подача мяча, удобным способом. Учебная игра | - | 2 | Упражнения в парах, | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|---------------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| | | | | тройках | | | качеств | |
| 29 | Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Силовая гимнастика | - | 12 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 30 | Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП | - | 2 | Урок с использованием гантелей и гирь | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 31 | Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина-подъём переворотом. Девушки - комплекс ритмической гимнастики | - | 2 | Выполнение нормативов | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 32 | Строение приёма на месте и в движении. Перекладина - подтягивания. Девушки – комплекс ритмической гимнастики | - | 2 | Выполнение нормативов | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 33 | Строевые приёмы на месте и в движении. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика | - | 2 | Выполнение тестов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 34 | Упражнения с гирями 8 кг, 16 кг, 24 кг | - | 2 | Зачетное занятие | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 35 | Совершенствование упражнений с гирями и гантелями | - | 2 | Жонглирование гирями | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| | Раздел: Легкая атлетика | - | 16 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 36 | Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Челночный бег | - | 2 | Выполнение тестов по легкой | Спортивный инвентарь | ОФП | Реферат | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|---------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| | | | | атлетике | | | | |
| 37 | Бег на 100м-зачет. Кроссовая подготовка | - | 2 | Урок-соревнование | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 38 | Бег на 500м- зачет. Кроссовая подготовка | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 39 | Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м) | - | 2 | Выполнение нормативов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | Реферат | |
| 40 | Кросс 2000м (юноши 3000м). | - | 2 | Выполнение нормативов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | Реферат | |
| 41 | Бег на выносливость. Развитие гибкости | - | 2 | Выполнение нормативов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 42 | Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест) | - | 2 | Выполнение нормативов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 43 | Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест) | - | 2 | Выполнение нормативов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| | Раздел: Настольный теннис | - | 16 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 44 | Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 45 | Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | Реферат | |
| 46 | Правила игры пара на пару. Игра пара на пару | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|--------------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| 47 | Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 48 | Подача мяча, удобным способом. Учебная игра | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 49 | Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 50 | Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 51 | Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Легкая атлетика | - | 10 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 52 | Челночный бег. Прыжки в длину с места | - | 2 | Выполнение нормативов | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 53 | Бег на выносливость. Развитие гибкости | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 54 | Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест) | - | 2 | Тесты на выносливость | Спортивный инвентарь | ОФП | Реферат | |
| 55 | Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест) | - | 2 | Тесты на выносливость | Спортивный инвентарь | ОФП | Реферат | |
| 56 | Бег на выносливость | - | 2 | Урок-соревнование | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|--------------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| | Раздел: Баскетбол | - | 16 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 57 | Броски мячи в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 58 | Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации | - | 2 | Обучающая игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 59 | Передачи мяча. Совершенствования техники добывания мяча посредством игры в баскетбол | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 60 | Совершенствование ранее изученного в учебную игру | - | 2 | Работа в командах | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 61 | Совершенствования ранее изученного в учебную игру | - | 2 | Работа в пятерках | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 62 | Совершенствование ранее изученного в учебную игру | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 63 | Совершенствования ранее изученного материала | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 64 | Бросок в кольцо | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| | Раздел: Настольный теннис | - | 6 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 65 | Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|--------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| 66 | Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 67 | Правила игры пара на пару. Игра пара на пару | - | 2 | Работа в паре | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Волейбол | - | 18 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 68 | Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра | - | 2 | Упражнение в парах | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 69 | Поддача мяча, удобным способом. Учебная игра | - | 2 | Упражнение в парах | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 70 | Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 71 | Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 72 | Зачет - передача мяча, через волейбольную сетку в парах. Учебная игра | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 73 | Зачет - поддача мяча удобным способом. Учебная игра | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 74 | Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 75 | Совершенствование приёма мяча. Учебная игра | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|--------------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| 76 | Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Силовая гимнастика | - | 10 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 77 | Упражнения на брюшной пресс. Нормативы ГТО | - | 2 | Выполнение нормативов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 78 | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола. Упражнения на брюшной пресс | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 79 | Перекладина-вывод силой. Девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 80 | Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 81 | Зачетное занятие | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | ОФП | |
| | Раздел: Легкая атлетика | - | 16 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 82 | Введение: Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО | - | 2 | Выполнение нормативов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 83 | Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега | - | 2 | Выполнение нормативов ГТО | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 84 | Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта | - | 2 | Индивидуальное выполнение | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------|--------------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| | | | | упражнений | | | | |
| 85 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 86 | Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 87 | Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Релаксация | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 88 | Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса (перекладина, рукоход). Футбол | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 89 | Развитие выносливости. Кросс (девушки-2000м, юноши-3000м) | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Баскетбол | | 10 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 90 | Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра | - | 2 | Работа в парах | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 91 | Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты | - | 2 | Работа в парах | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 92 | Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|-----------|--------------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| 93 | Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 94 | Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Настольный теннис | - | 6 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 95 | Правила игры. Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис | - | 2 | | Спортивный инвентарь | ОФП | | |
| 96 | Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис | - | 2 | | Спортивный инвентарь | ОФП | | |
| 97 | Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис | - | 2 | | Спортивный инвентарь | ОФП | | |
| | Раздел: Лыжный спорт, коньки | - | 16 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 98 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | План-конспект | |
| 99 | Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 100 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки - свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 101 | Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|-----------|--------------------------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| 102 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 103 | Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 104 | Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 105 | Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки - упражнения на равновесия, торможение | - | 2 | Занятия на стадионе | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Волейбол | - | 14 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 106 | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра | - | 2 | Упражнения в парах | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 107 | Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра | - | 2 | Индивидуальное выполнение упражнений | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 108 | Зачет - передачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 109 | Зачет – подача мяча удобным способом. Учебная игра | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Разработка комплекса упражнений | |
| 110 | Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 111 | Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игра в волейбол | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|----------|------------|--------------------|----------------------|-----|---------------------------------|----------------------------|
| 112 | Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке | - | 2 | Учебная игра | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| | Раздел: Силовая гимнастика | - | 6 | | | | | ОК 4, 8 ДОК 1,2 |
| 113 | Перекладина – подтягивание. Девушки – комплекс ритмической гимнастики | - | 2 | Силовые упражнения | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 114 | Перекладина – подъем переворотом. Девушки - сгибание разгибание туловища (пресс) | - | 2 | Урок-соревнование | Спортивный инвентарь | ОФП | Тестирование физических качеств | |
| 115 | Зачетное занятие | - | 2 | Урок-зачет | Спортивный инвентарь | ОФП | ОФП | |
| | ИТОГО | 2 | 228 | | | | | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

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 |
|----------------------------------|--|---|
| Основная литература | | |
| 1 | Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493с. (Профессиональное образование) | Электронная библиотечная система https://urait.ru/bcode/513286 |
| 2 | Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева и др.; под ред.Е.В.Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599с. (Профессиональное образование) | Электронная библиотечная система https://urait.ru/bcode/517442 |
| Дополнительная литература | | |
| 3 | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-М.:Флинта, 2018.- 39 с. | Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=962569 |
| 4 | Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638- 3400-0 | Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=967799 |
| 5 | Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - М.:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8 | Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=913071 |
| Интернет-ресурсы | | |
| 6 | «Здоровье детей» | Режим доступа http://zdd.1september.ru/ |
| 7 | «Спорт в школе» | Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/ |
| 8 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |