

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК
общеобразовательных дисциплин
протокол № 10 от «14» 06 2022 г.

Минин / Минин

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Иванов / Иванова РМ

«01» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
РП.00479926.09.02.01.22

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы 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	7
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	19
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	19
3.2 Информационное обеспечение обучения	19

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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде,	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.

эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.		
---	--	--

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	336	64	64	64	80	32	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	168	32	32	32	40	16	16
в том числе:	-						
теоритические занятия	6	2	2	2	-	-	-
практические занятия	162	30	30	30	40	16	16
ИОП (индивидуальный образовательный проект)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	32	32	32	40	16	16
Консультации (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации		Д/З	Д/З	Д/З	Д/З	Д/З	Д/З

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Код профессиональной компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ДПК. 01	Лёгкая атлетика	100	50	46		50	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ДПК. 01	Баскетбол	76	38	38		38	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ДПК. 01	Настольный теннис	36	18	18		18	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ДПК. 01	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	28	14	14		14	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ДПК. 01	Силовая гимнастика	64	32	30		32	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ДПК. 01	Волейбол	32	16	16		16	-
	Всего	336	168	162	-	168	-

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). Нормы ГТО	2 теор.	2	Выполнение нормативов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
2.	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 прак.	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
3.	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 прак.	2	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
4.	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 прак.	2	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
5.	Развитие выносливости. Кросс (девушки	2	2	Воспитание	Спортивный	ОФП	ОФП, план-	ОК 02.

	- 1000м, юноши - 2000м)	прак.		выносливости	инвентарь		конспект	ОК 03. ОК 06.
	БАСКЕТБОЛ – 12 ЧАСОВ							
6.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2 прак.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
7.	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 прак.	2	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
8.	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра.	2 прак.	2	Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
9.	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
10.	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
11.	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2 прак.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ							
12.	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2 прак.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование	ОК 02. ОК 03.

							физических качеств.	ОК 06.
13.	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2 прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
14.	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 прак.	2	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
	ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 ЧАСОВ							
15.	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 прак.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
16.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2 прак.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
	2 КУРС 4 СЕМЕСТР							
17.	Совершенствование техники подъёма в горку «елочка». Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
18.	Совершенствование техники подъёма в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки-повороты в движении «дугой»	2 прак.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
19.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу,	2 прак.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03.

	«змея».							ОК 06.
20.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 прак.	2	Индивидуаль ная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
21.	Сдача норматива коньковый ход 3 км Коньки свободное катание.	2 прак.	2	Индивидуаль ная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
ВОЛЕЙБОЛ- 14 ЧАСОВ								
22.	Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 прак.	2	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
23.	Приёмы передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
24.	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 прак.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
25.	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2 прак.	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
26.	Зачет-передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак.	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

27.	Зачет-подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
28.	Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре.	2 прак.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 8 ЧАСОВ								
29.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 прак.	2	Выполнение дисциплинир ованности	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
30.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина-подъём переворотом. Девушки - комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.	2	Урок с использовани ем гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
31.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина - подтягивания. Девушки – комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
32.	Строевые приёмы на месте и в движении. ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	2теор.	2	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
3 КУРС 5 СЕМЕСТР								
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 ЧАСОВ								
1	Техника безопасности на уроках (инструктаж).	2теор.	2	Выполнение тестов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

2	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2 прак.	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
3	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2 прак.	2	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
4	Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест).	2 прак.	2	Урок- соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
5	Бег на выносливость.	2 прак.	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
БАСКЕТБОЛ - 16 ЧАСОВ								
6	Броски мячи в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
7	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 прак.	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
8	Передачи мяча. Совершенствования техники добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
9	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 прак.	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03.

								ОК 06.
10	Совершенствования ранее изученного в учебную игру.	2 прак.	2	Работа в пятёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
11	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 прак.	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
12	Совершенствования ранее изученного материала.	2 прак.	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
13	Бросок в кольцо. Зачетный урок	2 прак.	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - 6 ЧАСОВ								
14	Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
15	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча.	2 прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
16	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 прак.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

3 КУРС 6 СЕМЕСТР								
ВОЛЕЙБОЛ - 18 ЧАСОВ								
17	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
18	Подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	2	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
19	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2 прак.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
20	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол.	2 прак.	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
21	Зачет - передача мяча, через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак.	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
22	Зачет - подача мяча удобным способом. Учебная игра.	2 прак.	2	практика	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
23	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 прак.	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
24	Совершенствование приёма мяча.	2	2	Учебная игра	Спортивный	ОФП	ОФП,	ОК 02.

	Учебная игра.	прак.			инвентарь		Тестирование физических качеств.	ОК 03. ОК 06.
25	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	2 прак.	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 8 ЧАСОВ								
26	Упражнения на брюшной пресс. Нормативы ГТО	2 прак.	2	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
27	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола. Упражнения на брюшной пресс.	2 прак.	2	Урок соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
28	Перекладина-вывод силой. Девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	2 прак.	2	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
29	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 прак.	2	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 14 - ЧАСОВ.								
30	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 прак.	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
31	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 прак.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03.

				по бегу				ОК 06.
32	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 прак.	2	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
33	Кроссовая подготовка. Футбол.	2 прак.	2	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
34	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 прак.	2	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
35	Кросс. Юноши 3000м, девушки 2000м.	2 прак.	2	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
36	Зачетное занятие	2 прак.	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
4 КУРС 7 СЕМЕСТР ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 ЧАСОВ								
1	Введение: Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 прак.	2	ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2 прак.	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2 прак.	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2 прак.	2	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2 прак.	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Релаксация.	2 прак.	2	Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса(перекладина, рукаход). Футбол.	2 прак.	2	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
8	Развитие выносливости. Кросс(девушки-2000м, юноши-3000м).	2 прак.	2	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
4 КУРС 8 СЕМЕСТР БАСКЕТБОЛ - 10 ЧАСОВ								
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 прак.	2	Упражнения в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

10	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2 прак.	2	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
11	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 прак.	2	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
12	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2 прак.	2	Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
13	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.	2	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ								
14	Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	2	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
15	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 прак.	2	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
16	ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	2 прак.	2	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК 03. ОК 06.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, 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.

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	https://cdnpdf.com/pdf-9554-fizicheskaja-

	культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2019. – 148 с.	kultura-reshetnikov-nv-kislicyn-jul
Интернет-ресурсы		
5.	Гришина, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие	https://www.labirint.ru/books/681841/