

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК
общеобразовательных дисциплин
протокол № 10 от «4» 06 2022 г.

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева

«01» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине Физическая культура

для специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

РП.00479926.13.02.02.2022

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана для специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Сысин А.А., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место 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	21
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	21
3.2 Информационное обеспечение обучения	21

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 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки.

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, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 09. Использовать информационные	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>технологии в профессиональной деятельности;</p> <p>ДПК.01 Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ДПК. 02 Использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности.</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)	333	62	62	64	52	47	46
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	181	34	36	34	32	27	18
	41	7	7	7	7	7	6
в том числе:							
теоритические занятия	6	2	-	2	-	2	-
практические занятия	175	32	36	32	32	25	18
ИОП (индивидуальный образовательный проект)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152	28	26	30	20	20	28
Консультации (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации		<i>Д/З</i>	<i>Д/З</i>	<i>Д/З</i>	<i>Д/З</i>	<i>Д/З</i>	<i>Д/З</i>

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, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.	Лёгкая атлетика	94	48	44	-	46	-
	Баскетбол	71	39	39	-	32	-
	Настольный теннис	56	28	26	-	28	-
	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	44	22	22	-	22	-
	Силовая гимнастика	22	16	16	-	6	-
	Волейбол	46	28	28	-	18	-
	Всего	333	181	175	-	152	-

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.	Сам ост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 КУРС 3 СЕМЕСТР								
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 10 – ЧАСОВ.								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
1.	Техника безопасности на уроках (инструктаж). Нормы ГТО	2/ теор	2	Выполнение нормативов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	
2.	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2/ прак	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,	
3.	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2/ прак	2	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	
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	
5.	Развитие выносливости. Кросс (девушки – 1000м, юноши – 2000м)	2/ прак	2	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	

	БАСКЕТБОЛ – 12 ЧАСОВ							ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
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.	
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.	
8.	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра.	2/ прак	2	Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
9.	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
10.	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
11.	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 8 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
12.	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
13.	Развитие реакции и оперативного	2/ прак	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	

	мышления. Подача и приём мяча.	прак			инвентарь		комплекса упражнений.	
14.	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2/ прак	2	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
15.	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2/ прак	-	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП		
ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА –4 ЧАСА								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
16.	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2/ прак	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
17.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки – свободное катание. Зачетный урок	2/ прак	-	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
2 КУРС 4 СЕМЕСТР								
СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА -6 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
18.	Строевые приёмы на месте и в движении. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки – аэробика.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
19.	Упражнения с гирями 8кг, 16кг, 24кг.	2/ прак	2	Выполнение тестов по ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
20.	Совершенствование упражнений с гирями и гантелями.	2/ прак	2	Индивидуальные упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса	

							упражнений.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 12 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
21.	Бег на 100м-зачет. Кроссовая подготовка.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
22.	Бег на 500м- зачет. Кроссовая подготовка.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
23.	Развитие выносливости. Кросс (девушки – 1000м, юноши – 2000м)	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
24.	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
25.	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2прак т.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
26.	Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест).	2/ прак	2		Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	

	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ							ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
27.	Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
28.	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
29.	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
	ВОЛЕЙБОЛ- 12 ЧАСОВ							ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
30.	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
31.	Поддача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2/ прак	-	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП		
32.	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2прак т.	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
33.	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2/ прак	-	Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП		

				упражнений				
34.	Подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2/ прак	-	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП		
35.	Зачетный урок	2прак т.	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
3 КУРС 5 СЕМЕСТР								
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
1.	Челночный бег. Прыжки в длину с места.	2/ прак	-	Выполнение тестов	Спортивный инвентарь	ОФП		
2.	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2/ прак	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
3.	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2/ прак	2	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
4.	Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест).	2/ прак	2	Урок- соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
5.	Бег на выносливость.	2/ прак	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
БАСКЕТБОЛ - 16 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.

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.	
7.	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2/ прак	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
8.	Передачи мяча. Совершенствования техники добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
9.	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2/ прак	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
10.	Совершенствования ранее изученного в учебную игру.	2/ прак	2	Работа в пятёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
11.	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2/ прак	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
12.	Совершенствования ранее изученного материала.	2/ прак	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
13.	Бросок в кольцо. Зачетный урок	2/ прак	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – 8 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01,

								ДПК 02.
14.	Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис.	2/ прак	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
15.	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча.	2/ прак	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
16.	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2/ прак	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
17.	Зачетный урок	2/ теор	-		Спортивный инвентарь	ОФП		
3 КУРС 6 СЕМЕСТР								
ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 6 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
18	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки – свободное катание.	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
19	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки – свободное катание.	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
20	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки – свободное катание.	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
								ОК.02, ОК.03, ОК

ВОЛЕЙБОЛ – 16 ЧАСОВ								06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
21	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
22	Подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2/ прак	2	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
23	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
24	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет – правило игры в волейбол.	2/ прак	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
25	Зачет – передача мяча, через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2/ прак	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
26	Зачет – подача мяча удобным способом. Учебная игра.	2/ прак	2	практика	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
27	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
28	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	2/ прак	-	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		

	СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 10 ЧАСОВ							ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
29	Упражнения на брюшной пресс. Нормативы ГТО	2/ прак	-	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		
30	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола. Упражнения на брюшной пресс.	2/ прак	-	Урок соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП		
31	Перекладина-вывод силой. Девушки – сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	2/ прак	-	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		
32	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки – аэробика.	2/ прак	-	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП		
33	Зачетное занятие	2/ прак	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		

4 КУРС 7 СЕМЕСТР

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
1.	Введение: Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2теор.	2	ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
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.	
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.	
4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2/ прак	2	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
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.	
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.	
7.	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса(перекладина, рукаход).Футбол.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение тестов в беге	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	

				на средние дистанции.				
8.	Развитие выносливости. Кросс(девушки-2000м, юноши-3000м).	2/ прак	2	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
БАСКЕТБОЛ – 9 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
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.	
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.	
11.	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2/ прак	-	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
12.	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2/ прак	-	Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
13.	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2/ прак	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
14.	ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	1/ прак	-	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП		

4 КУРС 8 СЕМЕСТР								
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
15.	Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис.	2/ прак	4	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
16.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2/ прак	4	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
17.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2/ прак	4	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ, КОНЬКИ – 12 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01, ДПК 02.
18.	Инструктаж по техники безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2/ прак	4	Индивидуальный выбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
19.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки-свободное катание.	2/ прак	4	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
20.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки-свободное катание.	2/ прак	2	Индивидуальное	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса	

				выполнение задания			упражнений.	
21.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
22	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
23	ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	2/ прак	2	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП		

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/