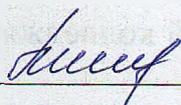


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

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



/Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной
работе





«01» 09 2022 г.

АДАптированная образовательная программа
для ребенка-инвалида


РП.00479926.13.02.02.22

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	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2 Содержание учебной дисциплины	7
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	22
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	22
3.2 Информационное обеспечение обучения	22

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Адаптированная образовательная программа учебного предмета Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования для лиц с ОВЗ, обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы Программа рассчитана на весь период обучения. Изменения и дополнения будут внесены в программу в случае, если таковые будут иметь место в индивидуальной программе ИПРА ребенка-инвалида.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 09. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ДПК.01 Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

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	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
в том числе:	41	7	7	7	7	7	6
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		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, ОК 09 ДПК 01.	Лёгкая атлетика	94	48	44	-	46	-
ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.	Баскетбол	71	39	39	-	32	-
ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.	Настольный теннис	56	28	26	-	28	-
ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	44	22	22	-	22	-
ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.	Силовая гимнастика	22	16	16	-	6	-
ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.	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.
1.	Техника безопасности на уроках (инструктаж).	2/ теор	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	
2.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки, для укрепления основных групп мышц.	2/ прак	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,	
3.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, для развития способности к произвольному расслаблению .	2/ прак	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	
4.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2/ прак	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	

5.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2/ прак	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
БАСКЕТБОЛ – 12 ЧАСОВ								ОК.02,ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.
6.	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
7.	Изучение бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2/ прак	2	Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
8.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2/ прак	2	Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
9.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
10.	Доклад в группе по теме: «Правила баскетбола». Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
11.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	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.

12.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
13.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2/ прак	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
14.	Правила игры пара на пару	2/ прак	2	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
15.	Доклад по теме « Развития настольного тенниса в России»	2/ прак	-	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА –4 ЧАСА								ОК.02,ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.
16.	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2/ прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
17.	Доклад в группе по теме: «Лыжный спорт в России». Прогулка.	2/ прак	-	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
2 КУРС 4 СЕМЕСТР								
СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА -6 ЧАСОВ								ОК.02,ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.
18.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических	

							качеств.	
19.	Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс утренней гимнастики.	2/ прак	2	Выполнение тестов по ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
20.	Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс ритмической гимнастики.	2/ прак	2	Индивидуаль ные упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 12 ЧАСОВ								ОК.02,ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.
21.	Доклад в группе по теме: «Рекордсмены олимпийских игр по легкой атлетике». Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
22.	Участие в судействе легкоатлетического кросса на 1000м. и 2000 м Общеразвивающие упражнения	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
23.	Участие в судействе легкоатлетического бега на 800м	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
24.	Участие в судействе эстафет. Упражнения на равновесие и координацию.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
25.	Участие в судейств. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	2прак т.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
26.	Участие в судействе.	2/ прак	2		Спортивный	ОФП	ОФП,	

		прак			инвентарь		Тестирование физических качеств.	
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ							ОК.02,ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.
27.	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
28.	Доклад в группе по теме: «Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис». Учебная игра.	2/ прак	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
29.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	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.
30.	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Повторение правил спортивного волейбола	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
31.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2/ прак	-	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
32.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу.	2прак	-	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	

	Дыхательная гимнастика.	т.					комплекса упражнений.	
33.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Дыхательная гимнастика.	2/ прак	-	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
34.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Дыхательная гимнастика.	2/ прак	-	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
35.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	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.

1.	Введение: Инструктаж по технике безопасности.	2/ прак	-	Выполнение тестов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
2.	Доклад в группе по теме: «Рекордсмены мира по легкой атлетике из России». Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика	2/ прак	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
3.	Правила эстафетного бега. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Дыхательная гимнастика	2/ прак	2	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых	2/ прак	2	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	

	качеств посредством ОРУ.	прак			инвентарь			
5.	Участие в судействе эстафет. Упражнения на равновесие и координацию.	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.
6.	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Повторение правил игры в баскетбол.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
7.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Индивидуальные упражнения	2/ прак	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
8.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Посильные упражнения	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
9.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Индивидуальные упражнения	2/ прак	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
10.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, , выкруты гимнастической палки)	2/ прак	2	Работа в пятёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
11.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину.	2/ прак	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	

	Посильные упражнения						комплекса упражнений.	
12.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча с места в корзину. Индивидуальные упражнения	2/ прак	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
13.	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по баскетболу.	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.
14.	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры в настольный теннис.	2/ прак	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
15.	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис	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	-	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.

18	Доклад в группе по теме: «Лыжный туризм в России». Прогулка.	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
19	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в России». Прогулка.	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
20	Доклад в группе по теме: «Участие России в зимних олимпиадах». Прогулка.	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
ВОЛЕЙБОЛ – 16 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.
21	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Изучение правил спортивного волейбола	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
22	Доклад в группе по теме: «Развитие волейбола в России». Правила игры и судейства.	2/ прак	2	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
23	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Упражнения на равновесие и координацию	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
24	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2/ прак	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
25	Судейская практика. Помощь в проведении	2/ прак	2	Зачётное	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП,	

	судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	прак		занятие	инвентарь		разработка комплекса упражнений.	
26	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2/ прак	2	практика	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
27	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2/ прак	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
28	Судейская практика. Помощь в проведении судейства в группе по волейболу. Индивидуальное выполнение заданий	2/ прак	-	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
	СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 10 ЧАСОВ							ОК.02,ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.
29	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике.	2/ прак	-	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
30	Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс утренней гимнастики.	2/ прак	-	Урок соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
31	Строевые приемы на месте и в движении. Комплекс ритмической гимнастики.	2/ прак	-	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
32	Комплект упрощенной-утренней	2/ прак	-	Зачётный	Спортивный	ОФП	ОФП, реферат.	

	гимнастики..	прак		урок	инвентарь			
33	Зачетное занятие	2/ прак	-	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
4 КУРС 7 СЕМЕСТР								
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 ЧАСОВ								ОК.02, ОК.03, ОК 06, ОК 09 ДПК 01.
1.	Введение: Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2теор.	2	ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	
2.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	2/ прак	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
3.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	2/ прак	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
4.	Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического самомассажа	2/ прак	2	Занятия на гимнастическ ом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
5.	Ежедневная утренняя гимнастика. Правила и способы выполнения. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой)	2/ прак	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	

6.	Доклад в группе по теме: «Физическая культура и спорт в России». Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
7.	Доклад в группе по теме: «Правила в легкой атлетике». Участие в судействе легкоатлетического бега на 100м.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	
8.	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечнососудистой системы. Дыхательная гимнастика.	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.
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.
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 ЛПК 01.
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.	Доклад в группе по теме: «Конькобежный спорт в России». Прогулка.	2/	4	Индивидуаль	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	

		прак		ное выполнение задания			комплекса упражнений.	
20.	Доклад в группе по теме: «Участие России в зимних олимпиадах». Прогулка.	2/ прак	2	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	
21.	Изучение техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	2/ прак	2	выполнение упражнений	Спортивный инвентарь		ОФП, разработка комплекса упражнений.	
22	Совершенствование техники скандинавской ходьбы (посильные упражнения)	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/