

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

РАССМОТРЕНО  
на заседании ЦМК общеобразовательных  
дисциплин \_\_\_\_\_

протокол № 10 от «14» 06 2022 г.  
Шмидт / Минин

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«14» 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебной дисциплине Физическая культура**  
**для специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических**  
**соединений**

**РП.00479926.18.02.12.22**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана для специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Первухин М.Г., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	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
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b>	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
<b>3 Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	16
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	16
3.2 Информационное обеспечение обучения	16

# 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 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

## 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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного	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.

поведения. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
---	--	--

## 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
<b>Трудоемкость учебного предмета (всего), в том числе часов вариативной части</b>	<b>172</b>	<b>32</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>14</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части</b>	<b>168</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>14</b>
в том числе:							
теоритические занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	<b>168</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>14</b>
ИОП (индивидуальный образовательный проект)							
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>4</b>	-	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>	-
<b>Консультации (всего)</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>Д/З</b>	<b>Д/З</b>	<b>Д/З</b>	<b>Д/З</b>	<b>Д/З</b>	<b>Д/З</b>

## 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 04. ОК 06.ОК 08	Лёгкая атлетика	44	42	42	-	2	-
	Баскетбол	38	38	38	-	-	-
	Настольный теннис	18	18	18	-	-	-
	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	20	20	20	-	-	-
	Силовая гимнастика	20	18	18	-	2	-
	Волейбол	32	32	32	-	-	-
	<b>Всего</b>	<b>172</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>

### 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
	<b>2 КУРС 3 СЕМЕСТР ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 10 - ЧАСОВ.</b>							
1.	Техника безопасности на уроках (инструктаж). Нормы ГТО	2 прак..		Выполнение нормативов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
2.	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 прак.		Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
3.	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 прак.		Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
4.	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 прак.		Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
5.	Развитие выносливости. Кросс (девушки - 1000м, юноши - 2000м)	2 прак.		Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>БАСКЕТБОЛ – 12 ЧАСОВ</b>							
6.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в	2 прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08

	баскетбол. Учебная игра.							
7.	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 прак.		Броски мяча с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
8.	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра.	2 прак.		Броски с места	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
9.	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 прак.		Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
10.	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
11.	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2 прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ</b>							
12.	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2 прак.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
13.	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2 прак.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
14.	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 прак.		Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 20 ЧАСОВ</b>							
15.	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 прак.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
16.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2 прак.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08

	<b>2 КУРС 4 СЕМЕСТР</b>							ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
17.	Совершенствование техники подъёма в горку «елочка». Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 прак.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
18.	Совершенствование техники подъёма в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки-повороты в движении «дугой»	2 прак.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
19.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 прак.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
20.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 прак.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
21.	Сдача норматива коньковый ход 3 км Коньки свободное катание.	2 прак.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
22.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). коньки - свободное катание.	2 прак.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
23.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 прак.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
24.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 прак.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>ВОЛЕЙБОЛ- 14 ЧАСОВ</b>							
25.	Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 прак.		Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
26.	Приёмы передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
27.	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
28.	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2 прак.		Упражнения в парах,	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08

				тройках				
29.	Зачет-передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
30.	Зачет-подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 прак.		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
31.	Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре.	2 прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 10 ЧАСОВ</b>							
32.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 прак.	2	Выполнение дисциплинированности	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
33.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина-подъём переворотом. Девушки - комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.		Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
34.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина - подтягивания. Девушки – комплекс ритмической гимнастики.	2 прак.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
35.	Строевые приёмы на месте и в движении.	2 прак.		Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
36.	<b>ЗАЧЕТНЫЙ УРОК</b>	2 прак.		<b>ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>3 КУРС 5 СЕМЕСТР</b>							
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 10 ЧАСОВ</b>							
1	Техника безопасности на уроках (инструктаж).	2 прак.		Выполнение тестов	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08

2	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2 прак.		Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
3	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2 прак.		Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
4	Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест).	2 прак.		Урок- соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
5	Бег на выносливость.	2 прак.		Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
<b>БАСКЕТБОЛ - 16 ЧАСОВ</b>								
6	Броски мячи в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 прак.		Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
7	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 прак.		Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
8	Передачи мяча. Совершенствования технике добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
9	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 прак.		Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
10	Совершенствования ранее изученного в учебную игру.	2 прак.		Работа в пятёрках	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
11	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 прак.		Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
12	Совершенствования ранее изученного материала.	2 прак.		Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
13	Бросок в кольцо. Зачетный урок	2 прак.		Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - 6 ЧАСОВ</b>								
14	Развитие психических процессов	2		Работа в паре	Спортивный	ОФП		ОК 02. ОК04.

	(внимание) посредством игры в настольный теннис.	прак.			инвентарь			ОК 06.ОК 08
	<b>3 КУРС 6 СЕМЕСТР</b>							
15	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча.	2 прак.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
16	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 прак.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>ВОЛЕЙБОЛ - 18 ЧАСОВ</b>							
17	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 прак.		Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
18	Поддача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 прак.		Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
19	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2 прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
20	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол.	2 прак.		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
21	Зачет - передача мяча, через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 прак.		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
22	Зачет - поддача мяча удобным способом. Учебная игра.	2 прак.		практика	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
23	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 прак.		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
24	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 прак.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
25	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	2 прак.		Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08

	<b>СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 8 ЧАСОВ</b>							
26	Упражнения на брюшной пресс. Нормативы ГТО	2 прак.		Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
27	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола. Упражнения на брюшной пресс.	2 прак.		Урок соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
28	Перекладина-вывод силой. Девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	2 прак.		Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
29	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 прак.		Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 6 ЧАСОВ.</b>							
30	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 прак.		Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
31	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 прак.		Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
32	Зачетное занятие	2 прак.		Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>4 КУРС 7 СЕМЕСТР ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 ЧАСОВ</b>							
1	Введение: Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 прак.	2	ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2 прак.		Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08

3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2 прак.		Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2 прак.		Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2 прак.		Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Релаксация.	2 прак.		Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса(перекладина, рукаход). Футбол.	2 прак.		Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
8	Развитие выносливости. Кросс(девушки-2000м, юноши-3000м).	2 прак.		Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>БАСКЕТБОЛ - 10 ЧАСОВ</b>							
9	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 прак.		Упражнения в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
	<b>4 КУРС 8 СЕМЕСТР</b>							
10	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2 прак.		Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08

11	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 прак.		Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
12	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2 прак.		Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
13	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 прак.		Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ</b>								
14	Правила игры. Развитие психических процессов( внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 прак.		Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
15	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2 прак.		Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08
16	ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	2 прак.		ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП		ОК 02. ОК04. ОК 06.ОК 08

### 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
<b>Основная литература</b>		
1.	Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022.	<a href="https://book.ru/book/943955">https://book.ru/book/943955</a>
2.	Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021.	<a href="https://book.ru/book/940094">https://book.ru/book/940094</a>
3.	Кузнецов В.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" + eПриложение : учебник / Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2021.	<a href="https://book.ru/book/940934">https://book.ru/book/940934</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4.	Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая	<a href="https://cdnpdf.com/pdf-9554-fizicheskaja-">https://cdnpdf.com/pdf-9554-fizicheskaja-</a>

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