

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

РАССМОТРЕНО

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

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева

«08» 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

РП.00479926.21.02.05.22

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана для специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения 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 предмета 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	24
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	24
3.2 Информационное обеспечение обучения	24

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 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

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. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарносоциологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности. ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Осознавать и принимать ответственность за экологические последствия профессиональной	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.

деятельности, соблюдать регламенты по экологической безопасности и принципы рационального природопользования, выбирать способы повышения экологической безопасности профессиональной деятельности организации.		
--	--	--

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	380	64	80	64	80	64	28
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	190	32	40	32	40	32	14
в том числе:							
теоритические занятия	6	2	2	2	-	-	-
практические занятия	184	30	38	30	40	32	14
ИОП (индивидуальный образовательный проект)							
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190	32	40	32	40	32	14
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 10.	Лёгкая атлетика	116	4	54	-	58	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.	Баскетбол	76	-	38	-	38	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.	Настольный теннис	36	-	18	-	18	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.	Лыжная и (или) конькобежная подготовка	28	-	14	-	14	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.	Силовая гимнастика	60	2	28	-	30	-
ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.	Волейбол	64	-	32	-	32	-
	Всего	380	6	184	-	190	-

2.3 Тематический план учебной дисциплины

Физическая культура

№ ур о 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. ОК 10.
2.	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 практ.	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат,	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
3.	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 практ.	2	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений,	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
4.	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 практ.	2	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

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

							упражнений.	ОК 10.
11.	Развитие физических качеств. Учебная игра.	2 практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 6 ЧАСОВ							
12.	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лёжа.	2 практ.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
13.	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и приём мяча.	2 практ.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
14.	Развитие психических процессов (внимания) посредством игры настольный теннис.	2 практ.	2	Работа в паре 2x2	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 ЧАСОВ							
15.	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.

16.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2 практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
2 КУРС 4 СЕМЕСТР								
17.	Совершенствование техники подъёма в горку «елочка». Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
18.	Совершенствование техники подъёма в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки-повороты в движении «дугой»	2 практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
19.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
20.	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
21.	Сдача норматива коньковый ход 3 км Коньки свободное катание.	2 практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.

	ВОЛЕЙБОЛ- 14 ЧАСОВ							
22.	Совершенствование навыков первых и вторых передач.	2 практ	2	Упражнения в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
23.	Приёмы передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 практ	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
24.	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 практ	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
25.	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2 практ	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
26.	Зачет-передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 практ	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
27.	Зачет-подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 практ	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.

28.	Совершенствование раннее изученного материала в учебной игре.	2 практ	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 16 ЧАСОВ								
29.	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 практ	2	Выполнение дисциплинированности	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
30.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина-подъём переворотом. Девушки - комплекс ритмической гимнастики.	2 практ	2	Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
31.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина - подтягивания. Девушки – комплекс ритмической гимнастики.	2 практ	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
32.	Строевые приёмы на месте и в движении. Перекладина - подтягивания. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2теор.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
33.	Изучение техники толчка и рывка гири 8, 16, 24 кг.	2 практ	2	Урок с использованием гантелей и гирь	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
34.	Совершенствование техники толчка и рывка гири 8, 16, 24 кг.	2	2	Урок с использованием	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование	ОК 02. ОК 03.

		практ		ем гантелей и гири			физических качеств	ОК 06. ОК 10.
35.	Совершенствование техники толчка и рывка гири 8, 16, 24 кг.	2 практ	2	Урок с использованием гантелей и гири	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
36.	Строевые приёмы на месте и в движении. ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	2 практ	2	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
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. ОК 10.
2	Бег на выносливость. Развитие гибкости.	2 практ	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
3	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2 практ	2	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
4	Развитие выносливости. Бег в течение 15	2	2	Урок-	Спортивный	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02.

	минут (тест).	практ		соревнование	инвентарь			ОК 03. ОК 06. ОК 10.
5	Бег на выносливость.	2 практ	2	Выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
БАСКЕТБОЛ - 16 ЧАСОВ								
6	Броски мячи в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра.	2 практ	2	Индивидуаль ное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10. ДПК. 01
7	Комплекс атлетической гимнастики. Быстрый прорыв в условиях игровой ситуации.	2 практ	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
8	Передачи мяча. Совершенствования технике добывания мяча посредством игры в баскетбол.	2 практ	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
9	Совершенствование ранее изученного в учебную игру.	2 практ	2	Работа в командах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
10	Совершенствования ранее изученного в учебную игру.	2	2	Работа в пятёрках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	ОК 02. ОК 03.

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

	пару.	практ			инвентарь		разработка комплекса упражнений.	ОК 03. ОК 06. ОК 10.
3 КУРС 6 СЕМЕСТР								
ВОЛЕЙБОЛ - 18 ЧАСОВ								
17	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2 практ	2	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
18	Подача мяча, удобным способом. Учебная игра.	2 практ	2	Игровые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
19	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.	2 практ	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
20	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игры в волейбол.	2 практ	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
21	Зачет - передача мяча, через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2 практ	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.

22	Зачет - подача мяча удобным способом. Учебная игра.	2 практ	2	практика	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
23	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2 практ	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
24	Совершенствование приёма мяча. Учебная игра.	2 практ	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
25	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	2 практ	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА- 8 ЧАСОВ								
26	Упражнения на брюшной пресс. Нормативы ГТО	2 практ	2	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
27	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от пола. Упражнения на брюшной пресс.	2 практ	2	Урок соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.

28	Перекладина-вывод силой. Девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	2 практ	2	Выполнение тестов комплексов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
29	Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика.	2 практ	2	Зачётный урок	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 14 - ЧАСОВ.								
30	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей. Футбол.	2 практ	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
31	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол.	2 практ	2	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
32	Бег на средние дистанции (девушки - 500м. юноши - 800м.) Развитие плечевого пояса. Футбол.	2 практ	2	Выполнение тестов (бег 500 и 800 м)	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
33	Кроссовая подготовка. Футбол.	2 практ	2	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
34	Развитие выносливости. Кросс (девушки)	2	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка	ОК 02. ОК 03.

	- 1000м, юноши - 2000м)	практ		по бегу			комплекса упражнений.	ОК 06. ОК 10.
35	Кросс. Юноши 3000м, девушки 2000м.	2 практ	2	Выполнение нормативов по бегу	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
36	Зачетное занятие	2 практ	2	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
4 КУРС 7 СЕМЕСТР ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 ЧАСОВ								
1	Введение: Инструктаж по технике безопасности. Выполнение норм ГТО	2 практ	2	ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2 практ	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2 практ	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.

4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2 практ	2	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2 практ	2	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Релаксация.	2 практ	2	Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса(перекладина, рукаход).Футбол.	2 практ	2	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
8	Развитие выносливости. Кросс(девушки-2000м, юноши-3000м).	2 практ	2	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС - 6 ЧАСОВ								
9	Развитие психических процессов (внимание) посредством игры в настольный теннис.	2 практ		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

							качеств.	ОК 10.
10	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча.	2 практ		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
11	Правила игры пара на пару. Игра пара на пару.	2 практ		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
	ЛЫЖНАЯ И (ИЛИ) КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 10 ЧАСОВ							
12	Инструктаж по технике безопасности на занятия на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков.	2 практ		Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
13	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъём в горку «лесенкой» коньки - свободное катание.	2 практ		Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
14	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки - катание по кругу, «змейка».	2 практ		Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
15	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Коньки - свободное катание.	2 практ		Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

							качеств.	ОК 10.
16	Сдача норматива коньковый ход 3 км Коньки свободное катание.	2 практ		Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
4 КУРС 8 СЕМЕСТР БАСКЕТБОЛ - 10 ЧАСОВ								
17	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	2 практ	2	Упражнения в парах.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
18	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2 практ	2	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
19	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2 практ	2	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
20	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2 практ	2	Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, реферат.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
21	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2 практ	2	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса	ОК 02. ОК 03. ОК 06.

							упражнений.	ОК 10.
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС- 4 ЧАСА							
22	Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис.	2 практ	2	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.
24	ЗАЧЕТНЫЙ УРОК	2 практ	2	ЗАЧЕТНОЕ ЗАНЯТИЕ	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, Тестирование физических качеств.	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 10.

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: 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.	Физическая культура: учебник/М.Я.Виленский, А.Г.Горшков – Москва : КноРус, 2020.- 214 с.	Электронная библиотечная система https://www.book.ru
2.	Бишаева А.А.	Физическая культура: Учебник А.А.Бишаева М. Академия, 2020.- 224с.
Дополнительная литература		
3.	Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2020.	http://www.knigafund.ru/books/182748
4.	Решетников Н.В.,	Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.:

	Кислицын Ю. Л.	Мастерство, 2020. – 148 с.
Интернет-ресурсы		
5.	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
6.	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/http://www.infosport.ru/press/fkvot/
7.	Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс].	Режим доступа http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php