

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 1/25</b>

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2024 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 2/25

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Сорочинский Е.С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ТОиРДСиАА (9) 184-24 от 26.01.2024 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 05 от «06» февраля 2024 г.

Утверждена Приказом № 01-10/66 от 08.02.2024 г. «Об утверждении образовательных программ»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 3/25

## СОДЕРЖАНИЕ

	страница
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 4/25

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) технологического профиля и предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЧАО «ЧМК» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** общеобразовательный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

#### Цель:

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

#### Задачи:

- развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 5/25

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
	эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.
ОК 11	Соблюдать деловой этикет, культуру и психологические основы общения, нормы и правила поведения.
ОК 12	Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения,

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 6/25

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
	употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 7/25

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

*максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 0 часов;

промежуточная аттестация – 0 часов.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 8/25</b>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	72
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>0</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
закрепление физических упражнений	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 9/25

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Планируемые результаты
1	2		3	4
Раздел 1 Легкая атлетика				
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание			ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Характеристика основных понятий относящихся к физической культуре. Социальные функции физической культуры. Спортивные достижения и тенденции их развития в спорте.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
	1.	Составление реферата по теме Основы здорового образа жизни		
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Специальная физическая подготовка (СФП). Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.) разучивание комплексов ОРУ с предметами и без. Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции	Содержание		
Лабораторные работы				
Практические занятия		2		
1.			Бег на средние и длинные дистанции (800м, 2000-3000м.). Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	
Контрольная работа				
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1.			Подготовка теоретического материала по основным техникам бега на средние дистанции	
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Бег на длинные дистанции подбор специальных упражнений бег на 4000м – 5000м .		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Подготовка теоретического материала по основным техникам бега на длинные дистанции		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 10/25

Тема 1.5. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствуйте технику прыжков в высоту и длину избранным способом; проанализируйте технику прыжков и выявите возможные ошибки.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.6. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Методика развития физических качеств прыгунов в высоту. Изучение и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «перекидной».		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.7. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса по СБУ в парах		
Тема 1.8. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись», «ножницы», тройной прыжок. Подготовительные и специальные упражнения при обучении технике прыжков. Методика обучения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжков.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.9. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02,
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Методика развития физических качеств прыгунов в высоту. Изучение и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 11/25

	Контрольная работа			МР 07 ОК 01-11
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.10. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы». Совершенствование техники прыжка в высоту выбранным способом.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Подготовка теоретического материала по технике прыжка в длину		
Тема 1.11 Контрольное занятие	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Сдача контрольных нормативов ГТО по легкой атлетике для каждой возрастной категории сдающих.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Гимнастика				
Тема 1.12. Общеразвивающие упражнения в парах с предметом	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Разучивание комплекса ОРУ в парах с предметами в парах и индивидуально.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса по ОРУ в парах		
Тема 1.13. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой в парах и индивидуально.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса по ОРУ с гимнастической палочкой		
Тема 1.14. Аэробика	Содержание			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Разучивание базовых элементов оздоровительной аэробики ( для всех возрастных групп ) .		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 12/25

		Разбор комплекса аэробики на 32 счета. Разбор и применение на студентах комплекса аэробики без счёта , но с применением музыки .		МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса аэробики		
Тема 1.15. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса атлетической гимнастики в движении		
Тема 1.16. Ритмическая гимнастика как средство физического воспитания.	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Разобрать последовательность музыки в ритмической гимнастики , использование танцевальных движений для быстрого понимания учащимися движений , последовательность составления музыки , сопровождение , выучить плавность перехода с одного танцевального движения на следующий . составить комплекс ритмической гимнастики с применением музыки . Разучивание комплекса ритмической гимнастики в режиме «нон-стоп».		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса ритмической гимнастики		
<b>Баскетбол</b>				
Тема 1.17. Техника ведения, ловли передачи мяча на месте и в движении	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Обучение основной стойки баскетболиста. Объяснение работы рук, ног, движения корпуса, активный перевод мяча с одной руки в другую. В движение и на месте.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса эстафет для детей 1х классов		
Тема 1.18. Техника броска мяча по кольцу в движении, в	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 13/25

прыжке	1.	Изучить основную стойку при технике броска в баскетболе, постановка ног, имитация без мяча, с мячом. Выполнение бросковых упражнений для развития техники.		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса эстафет для детей 1х классов		
Тема 1.19 Техника штрафного броска.	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Продолжить изучение техники броска с места.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса эстафет для детей 1х классов		
Тема 1.20. Техника броска со средней дистанции с разных положений	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Разобрать основные технические элементы броска со средней дистанции.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса эстафет для детей 2х классов		
Тема 1.21. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом.	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Совершенствование техники изученных приемов; работайте над специальной физической подготовкой баскетболиста.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса эстафет для детей 1х классов		
Тема 1.22. Обучение приемам техники игры: ловля, передачи, броски.	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Учить технике ловли и передачи мяча одной от плеча. Учить технике броска одной от плеча. Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча. Определить контрольный норматив №1 – передача и ловля мяча на быстроту. 5. Воспитывать ловкость, быстроту.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 14/25

	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса эстафет для детей 1х классов		
Тема 1.23. Обучение приемам техники игры: броски, ведение мяча.	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Учить технике броска в прыжке, Закрепить технику ведения мяча. Закрепить технику бросков с места, в прыжке. Определить контрольный норматив №2 – штрафной бросок. воспитывать прыгучесть.: подготовьте карточки для обучения технике бросков и ведения мяча; совершенствуйте технику передач и бросков и ведения мяча.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса эстафет для детей 3х классов		
Тема 1.24. Обучение приемам техники игры: финты, вырывание и выбивание мяча.	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Учить технике финтов на передачу, на бросок. Учить технике выбивания, вырывание мяча, ловле мяча, отскочившего от щита, корзины, ловля мяча от щита. Совершенствовать технику передач, бросков со средних и дальних дистанций. Воспитывать ловкость, быстроту.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
	1.	Подготовка короткого 10 минутного комплекса эстафет для детей 3х классов		
1.25. Контрольные занятия, двусторонняя игра	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Вспомнить изученные элементы: бросок, бросок в движение, штрафной бросок, ведение мяча в движение и на месте.		
	<b>Контрольная работа</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Волейбол</b>				
Тема 1.26. Техника передачи мяча двумя руками сверху, на месте и в движении	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Обучить технике приема и передачи мяча на месте и в движение. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1.	Подготовить комплекс подвижных игр для детей младшего школьного возраста		
Тема 1.27.	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04,

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 15/25

Обучение приемам техники игры, стойки, перемещения, подачи.	Лабораторные работы		2	ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Практические занятия			
	1.	Учить технике стоек, перемещений, приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Учить технике нижней боковой подачи. Воспитывать ловкость и быстроту. Учить технике нижней прямой подачи. Закрепить технику стоек, перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижней боковой подачи. 6. Воспитывать прыгучесть.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Подготовить комплекс подвижных игр для детей младшего школьного возраста		
Тема 1.28. Обучение приемам техники игры: перемещения, передачи, подачи.	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1.	Учить технике перемещений. Совершенствовать технику передач. Учить технике верхней прямой подачи, прямому нападающему удару. Продолжать учить технике прямого нападающего удара. Воспитывать выносливость.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Подготовить комплекс подвижных игр для детей среднего школьного возраста		
Тема 1.29. Обучение приемам техники игры: передачи, блокирование.	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1.	Учить технике блокирования: одиночного, группового. Совершенствовать технику передач, подач, прямого нападающего удара. Определить контрольные нормативы: №1 – подачи на точность (любым способом), №2 – передачи на точность.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Подготовить комплекс подвижных игр для детей среднего школьного возраста		
Тема 1.30 Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1.	Совершенствовать технику подач, передач, нападающего удара, блокирования. Определить контрольный норматив №3 – нападающие удары.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Подготовить комплекс подвижных игр для детей старшего школьного возраста		
Тема 1.31. Обучение приемам тактики игры:	Содержание		2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ		СТО СМК 4.2.01 - 2024
			Лист 16/25

индивидуальные действия в нападении и защите.	1.	Учить индивидуальным действиям в нападении и защите; закрепить в учебной игре; развивать прыгучесть. Совершенствовать индивидуальные действия в нападении и защите.		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1.	Подготовить комплекс подвижных игр на внимание		
Тема 1.32. Техника приема мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Обучить технике нижнего приема и передачи мяча в волейболе. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 1.33. Объяснение позиционной игры в нападение	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Показать основные положения игроков при нападении в волейболе. Рассмотреть три основных элемента атаки в игре волейбол.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 1.34. Объяснение позиционной игры в защите волейбол	1.	Подготовить комплекс подвижных игр для детей старшего школьного возраста		ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Показать основные положения игроков в защите в волейболе.		
	<b>Контрольная работа</b>			
Тема 1.35. Совместная атака из 2 зоны	<b>Содержание</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Разобрать совместную атаку четвертого и второго номера при основном атакующем действии пятого и первого номера.		
	<b>Контрольная работа</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1.	Разобрать отдельно технику нижнею боковой подачи, верхней подачи. По фазам разобрать технику нападающего удара состоящего из четырех основных элементов, разбег,		



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 17/25</b>

	прыжок, атака, приземление.		
<b>Тема 1.36. Контрольное занятия по физкультуре</b>	<b>Содержание</b>		ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-11
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Дифференцированный зачет. Проведение контрольного занятия по первый учебный год. Показ основных технических элементов их практическое использование в учебных играх объяснение комплекса ОРУ.		
	<b>Контрольная работа</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Консультация:</b>		<b>0</b>	
<b>Промежуточная аттестация:</b>		<b>0</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	
<b>Тематика индивидуальных проектов:</b>			
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе. 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных). 3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности. 4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями. 5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье. 6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.). 7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы) 8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. 9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности). 10. Средства и методы физического воспитания. 11. Основы обучения движениям. Этапы обучения. 12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств. 13. Сила и методика ее развития. 14. Быстрота и методика ее развития. 15. Выносливость и методика ее развития. 16. Ловкость и методика ее развития. 17. Гибкость и методика ее развития. 18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания. 19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.			

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 18/25</b>

<p>Значение мышечной релаксации.</p> <p>20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</p> <p>21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.</p> <p>23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.</p> <p>24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>25. Атлетическая гимнастика.</p> <p>26. Коррекция массы тела</p> <p>27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p>28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.</p>		
---	--	--

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024 Лист 19/25
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Помещение физической культуры должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь;
- для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 20/25</b>

- секундомеры;
- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024 Лист 21/25
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 3-е изд. - Москва : Просвещение, 2020. - 256 с. : ил. - ISBN 978-5-09-037718-8

##### Дополнительные источники:

2. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

6. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

##### Интернет-ресурсы

7. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

8. Федеральный портал «Российское образование» . Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).

9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

10. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru).

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2024
		Лист 22/25

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Наименование разделов и тем	Планируемые результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.4. Техника бега на длинные дистанции	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.5. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.6. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.7. Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.8. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.9. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 23/25</b>

Тема 1.10. Основы техники и методика обучения прыжкам в длину	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.11 Контрольное занятие	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.12. Общеразвивающие упражнения в парах с предметом	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.13. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.14. Аэробика	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.15. Атлетическая гимнастика	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.16. Ритмическая гимнастика как средство физического воспитания.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.17. Техника ведения, ловли передачи мяча на месте и в движении	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.18. Техника броска мяча по кольцу в движении, в прыжке	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.19 Техника штрафного броска.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.20. Техника броска со средней дистанции с разных положений	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.21. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки, владение мячом.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	–наблюдение; –зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 24/25</b>

	ОК 01-11	качеств.
Тема 1.22. Обучение приемам техники игры: ловля, передачи, броски.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.23. Обучение приемам техники игры: броски, ведение мяча.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.24. Обучение приемам техники игры: финты, вырывание и выбивание мяча.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
1.25. Контрольные занятия, двусторонняя игра	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.26. Техника передачи мяча двумя руками сверху, на месте и в движении	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.27. Обучение приемам техники игры, стойки, перемещения, подачи.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.28. Обучение приемам техники игры: перемещения, передачи, подачи.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.29. Обучение приемам техники игры: передачи, блокирование.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.30 Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.31. Обучение приемам тактики игры: индивидуальные действия в нападении и защите.	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.32. Техника приема мяча снизу двумя руками на месте и после передвижения	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.33. Объяснение позиционной игры в нападение	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков,



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2024</b>
		<b>Лист 25/25</b>

	МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.34. Объяснение позиционной игры в защите волейбол	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.35. Совместная атака из 2 зоны	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
Тема 1.36. Контрольное занятия по физкультуре	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09 ОК 01-11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.