

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 1/29

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/29

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование** укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

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

Разработчик:

Митович В.А., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ССА 34-20 от 04.03.2020 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 06 от «17» марта 2020 г.

Утверждена Приказом № 01-10/332 от 31.08.2020 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/29

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 4/29
--------------------	--------------------------	------------------------------------

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **09.02.06 Сетевое и системное администрирование** укрупненной группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по должностям служащих: 14995 Наладчик технологического оборудования.

Коды формируемых компетенций: ОК 2, 3,6

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: общегуманитарный и социально-экономический 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.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/29

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **266** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 250 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 16 часов.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/29

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	266
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	250
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	248
теоретические занятия	2
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады	0
заучивание материалов лекции	0
самостоятельное изучение материала	16
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/29

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, Самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический			
Тема 1.1. Современное физкультурно-массовое движение в России	Содержание учебного материала 1. Современное физкультурно-массовое движение в России. Техника безопасности. Лабораторные работы Практические занятия Контрольные работы	2 0	 2
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала Лабораторные работы Практические занятия 1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся 1. Развитие скоростных качеств	 2 2	
Тема 2.2. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала Лабораторные работы Практические занятия 1. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся 1. Развитие скоростных качеств	 2 1	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Содержание учебного материала Лабораторные работы Практические занятия 1. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся 1. Развитие выносливости	 2 2	
Тема 2.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебного материала Лабораторные работы Практические занятия 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся 1. Развитие выносливости	 2 2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 8/29

Тема 2.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	Контрольные работы		
Тема 2.6 Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие выносливости		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 2.6 Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	1. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц спины и ног		
	Содержание учебного материала		
Тема 2.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.7 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	1. Развитие скоростных качеств		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
Тема 2.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие выносливости		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 2.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие выносливости		
Тема 2.9 Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.		
	Контрольные работы		
Тема 2.9 Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Раздел 3. Гимнастика		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 3.1 Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/29

Тема 3.2 Кувьрки вперед, назад. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Кувьрки вперед, назад. Развитие гибкости.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.3 Кувьрки в прыжке. Развитие координации.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Кувьрки в прыжке. Развитие координации.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.4 Упражнения на гимнастической стенке.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Упражнения на гимнастической стенке.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5 Упражнения с гантелями.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Упражнения с гантелями.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.6 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей. Контрольные нормативы.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.7 Совершенствование техники кувьрков вперед, назад, стойки на голове и руках. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники кувьрков вперед, назад, стойки на голове и руках. Развитие гибкости.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.8	Содержание учебного материала			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/29

Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.9 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
	Контрольные работы		
Тема 3.10 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Упражнения на развитие гибкости, акробатика.		
Тема 3.11 ОРУ с использованием собственного веса.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	2	
	1. ОРУ с использованием собственного веса.		
Тема 3.12 Совершенствование техники кувырков, стойки. Акробатическая комбинация.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники кувырков, стойки. Акробатическая комбинация.		
	Контрольные работы		
Тема 3.13 Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	2	
	Практические занятия		
	1. Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.		
Тема 3.14 Упражнения с гантелями, штангой.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Практические занятия	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 11/29

Развитие силы.	1. Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.15 Упражнения с использованием собственного веса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Упражнения с использованием собственного веса.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4 Баскетбол			
Тема 4.1 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3 Броски по кольцу. Ведение мяча.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Броски по кольцу. Ведение мяча.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4 Передачи в движении. Перехваты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Передачи в движении. Перехваты.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.5 Ловля высоко	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 12/29

летающего мяча. Броски по кольцу.	Практические занятия		2	
	1.	Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.6 Передачи в движении, перехваты.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Передачи в движении, перехваты.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.7 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.8 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.9 Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Броски по кольцу. Контрольные нормативы.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.10 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.11 Передачи мяча, ловля одной, двумя руками.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Передачи мяча, ловля одной, двумя руками.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 13/29

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.12 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита .	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.13 Передачи в движении. Перехваты.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Перехваты.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.14 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.15 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.16 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.17 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Тактика зонной защиты.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 14/29

Тема 4.18 Передачи в движении. Зачет.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Передачи в движении. Зачет.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.19 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.20 Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.21 Совершенствование техники ловли высоко летающего мяча, после отскока от щита.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники ловли высоко летающего мяча, после отскока от щита.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.22 Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.23 Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 15/29

Тема 4.24 Совершенствование техники ведения, дриблинга, передач в движении, штрафных бросков.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.		
	Контрольные работы		
Тема 4.25 Тактика зонной защиты.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Тактика зонной защиты.		
Тема 4.26 Совершенствование техники передач в движении. Зачет.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 4.27 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	1. Совершенствование техники передач в движении. Зачет.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 4.28 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
Тема 4.29 Тактика позиционного нападения.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Тактика позиционного нападения.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.30	Содержание учебного материала		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 16/29

Тактика быстрого отрыва.	Лабораторные работы	2	
	Практические занятия		
	1. Тактика быстрого отрыва.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.31 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Тактика зонной защиты.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.32 Совершенствование техники бросков. Зачет.	Содержание учебного материала	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бросков. Зачет.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5 Волейбол			
Тема 5.1 Передачи мяча. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Передвижения игрока.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	Содержание учебного материала	2	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 17/29

Тема 5.4 Прямой нападающий удар. Блокировка	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Прямой нападающий удар. Блокировка.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.5 Боковой нападающий удар. Блокировка.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Боковой нападающий удар. Блокировка.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.6 Сбросы мяча. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Сбросы мяча. Страховка у сетки.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.7 Передачи мяча. Нападающий удар.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Передачи мяча. Нападающий удар.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.8 Передачи мяча. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.9 Передачи, подачи, прием мяча.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Передачи, подачи, прием мяча.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.10	Содержание учебного материала			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 18/29

Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.11 Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.		
	Контрольные работы		
Тема 5.12 Игра в нападении.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Игра в нападении.		
Тема 5.13 Игра в защите.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 5.14 Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	1. Игра в защите.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 5.15 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	Практические занятия	2	
	1. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
Тема 5.16 Передачи, подачи.	Лабораторные работы		
	Содержание учебного материала		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 19/29

Сдача нормативов.	Практические занятия		2	
	1.	Передачи, подачи. Сдача нормативов.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.17 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.18 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.19 Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.20 Игра в нападении.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Игра в нападении.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.21 Игра в защите.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	1.	Игра в защите.		
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.22 Совершенствование техники нападающего	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 20/29

удара.	1. Совершенствование техники нападающего удара.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.23 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.24 Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.25 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.26 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.27 Игра в нападении.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Игра в нападении.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.28 Игра в защите.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Игра в защите.		
	Контрольные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 21/29

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.29 Атака первым темпом.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Атака первым темпом.		
	Контрольные работы		
Тема 5.30 Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6 ППФП			
Тема 6.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
	Контрольные работы		
Тема 6.2 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
Тема 6.3 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 6.4 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 6.5 Развитие гибкости. Акробатика.	Практические занятия	2	
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие гибкости. Акробатика.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 22/29

Тема 6.6 Подвижные игры. Эстафеты	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 6.7 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук	1. Подвижные игры. Эстафеты		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	2	
Тема 6.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала	2	
Тема 6.9 Сдача учебных нормативов.	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Сдача учебных нормативов.		
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.10 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.		
	Контрольные работы		
Тема 6.11 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
Тема 6.12 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	2	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
	Контрольные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 23/29

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.13 Упражнения на равновесие. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Упражнения на равновесие. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		
Тема 6.14 Развитие гибкости. Акробатика	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие гибкости. Акробатика		
Тема 6.15 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 6.16 Развитие прыгучести. Баскетбол.	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 6.17 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практические занятия	2	
	1. Развитие прыгучести. Баскетбол.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
Тема 6.18 Сдача контрольных нормативов.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.19 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 24/29

Тема 6.20 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
	Контрольные работы		
Тема 6.21 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
Тема 6.22 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 6.23 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 6.24 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
Тема 6.25 Развитие силы мышц брюшного пресса. Подвижные игры.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.26 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 25/29

Тема 6.27 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.28 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.29 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.30 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.31 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук. Подвижные игры.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.32 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.33 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.34	Содержание учебного материала			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 26/29

Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.35 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		
Тема 6.36 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук. Подвижные игры.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук. Подвижные игры.		
Тема 6.37 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
Тема 6.38 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Всего:		266	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 27/29
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала и тренажерного зала:

- маты гимнастические;
- стенки гимнастические;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- скакалки;
- гири;
- силовые тренажеры;
- штанги;
- гантели;
- перекладины.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — М. : Юрайт, 2018. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.

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:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 28/29
----------------------------	---------------------------------	---

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 - 2022 Лист 29/29
----------------------------	---------------------------------	--

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	экспертная оценка выполнения практических заданий
Знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	формализованное наблюдение и оценка результата практических работ оценка выполнения практической работы

Разработчик:

Разработчик:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

В. А. Митович
(инициалы, фамилия)