

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист <b>1/24</b>

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

Л.В. Махаева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2020 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 2/24

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:

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

Регистрационный № ДО 167-20 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»

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 3/24

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>страница</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 4/24

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) естественнонаучного профиля и предназначена для изучения безопасности жизнедеятельности в ГАПОУ ЧАО «ЧМК» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Коды формируемых компетенций: ОК 3, ОК 6, ОК 8, ОК 10.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к общим учебным дисциплинам.

**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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 5/24

- активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 6/24

коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 7/24

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

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

*максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часа, в том числе:*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 59 часа.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 8/24

## **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>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	118
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады	0
заучивание материалов лекции	0
самостоятельное изучение материала	59
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 9/24

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.06 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		10	
<b>Тема 1.1 Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие скоростных качеств.	1	
<b>Тема 1.2 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие выносливости.	1	
<b>Тема 1.3 Челночный бег. Развитие скоростных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие реакции.	1	
<b>Тема 1.4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Совершенствование техники низкого старта.	1	
<b>Тема 1.5 Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие выносливости.	1	
<b>Раздел 2</b>			

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист <b>10/24</b>

<b>Гимнастика</b>		27	
<b>Тема 2.1</b> <b>Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие гибкости.	1	
<b>Тема 2.2</b> <b>Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.	2	
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие гибкости.	1	
<b>Тема 2.3</b> <b>Кувырки в прыжке. Развитие координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Кувырки в прыжке. Развитие координации.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие координации.	1	
<b>Тема 2.4</b> <b>ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	1	
<b>Тема 2.5</b> <b>Упражнения со скакалкой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упражнения со скакалкой.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие прыгучести.	1	
<b>Тема 2.6</b> <b>Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.		
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие гибкости.	1	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 11/24

<b>Тема 2.7</b> <b>ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.8</b> <b>Акробатика. Развитие координации.</b>	1. Развитие прыгучести.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Акробатика. Развитие координации.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
<b>Тема 2.9</b> <b>Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие координации.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации.	2	
<b>Раздел 3</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие гибкости.	1	
		45	
<b>Тема 3.1</b> <b>Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	0	
<b>Тема 3.2</b> <b>Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.</b>	1. Развитие прыгучести.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
<b>Тема 3.3</b> <b>Броски по кольцу. Ведение мяча.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие координации.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Броски по кольцу. Ведение мяча.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 12/24

	1.	Развитие гибкости.		
Тема 3.4 Передачи в движении. Перехваты.		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Передачи в движении. Перехваты.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.	Развитие прыгучести.		
Тема 3.5 Ведение мяча. Передачи в движении.		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Ведение мяча. Передачи в движении.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.	Развитие координации.		
Тема 3.6 Броски по кольцу. Контрольные нормативы.		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие силы.	1	
Тема 3.7 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.	Развитие гибкости.		
Тема 3.8 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.	Развитие прыгучести.		
Тема 3.9 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Лабораторные работы</b>		
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	2	
		<b>Контрольные работы</b>		
		Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.	Развитие координации.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 13/24

Тема 3.10 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.11 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	1. Развитие силы.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	2	
	Контрольные работы	0	
Тема 3.12 Тактика зонной защиты.	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Развитие гибкости.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Тактика зонной защиты.	2	
Тема 3.13 Передачи в движении. Зачет.	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Развитие координации.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
Тема 3.14 Тактика быстрого отрыва.	1. Передачи в движении. Зачет.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Развитие координации.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
Тема 3.15 Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	Практические занятия		
	1. Тактика быстрого отрыва.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Развитие силы.		
	Содержание учебного материала	0	
Раздел 4	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Развитие гибкости.		
		45	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 14/24

<b>Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1</b> <b>Передачи мяча.</b> <b>Передвижения</b> <b>игрока.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи мяча. Передвижения игрока.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие прыгучести.		
<b>Тема 4.2</b> <b>Верхняя прямая</b> <b>подача. Прием мяча</b> <b>снизу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие координации.		
<b>Тема 4.3</b> <b>Верхняя боковая</b> <b>подача. Прием мяча.</b> <b>Передачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие силы.		
<b>Тема 4.4</b> <b>Прямой</b> <b>нападающий удар.</b> <b>Блокировка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Прямой нападающий удар. Блокировка.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие гибкости.		
<b>Тема 4.5</b> <b>Сбросы мяча.</b> <b>Страховка у сетки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Сбросы мяча. Страховка у сетки.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие прыгучести.		
<b>Тема 4.6</b> <b>Передачи мяча.</b> <b>Нападающий удар.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи мяча. Нападающий удар	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие силы.		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 15/24

<b>Тема 4.7 Передачи мяча. Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие прыгучести	1	
<b>Тема 4.8 Передачи, подачи, прием мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи, подачи, прием мяча.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие гибкости.		
<b>Тема 4.9 Игра в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Игра в нападении.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие прыгучести.		
<b>Тема 4.10 Игра в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Игра в защите.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие силы.		
<b>Тема 4.11 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие прыгучести		
<b>Тема 4.12 Передачи, подачи. Сдача нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи, подачи. Сдача нормативов.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1. Развитие гибкости.		
<b>Тема 4.13</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 16/24

<b>Передачи, подачи, прием мяча снизу.</b>	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.   Передачи, подачи, прием мяча снизу.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
<b>Тема 4.14 Игра в нападении.</b>	1.   Развитие силы.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.   Игра в нападении.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
<b>Тема 4.15 Игра в защите. Сдача нормативов.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1.   Развитие прыгучести		
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.   Игра в защите. Сдача нормативов.	2	
<b>Раздел 5 ППФП</b>	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1.   Развитие гибкости.		
<b>Тема 5.1 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.</b>		45	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.   Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
<b>Тема 5.2 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	1.   Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.   Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
<b>Тема 5.3 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.</b>	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.   Упражнения на равновесия.	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.   Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.   Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	1	



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 17/24

Тема 5.4 Развитие силы мышц спины.	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Развитие силы мышц спины.	2	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	1	
Тема 5.5 Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	2	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие ловкости.	1	
Тема 5.6 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Упражнения на равновесие.	1	
Тема 5.7 Развитие прыгучести. Баскетбол.	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Развитие прыгучести. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	1	
Тема 5.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие гибкости.	1	
Тема 5.9 Развитие силы мышц брюшного пресса.	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие силы мышц спины.	1	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2020
		Лист 18/24

Тема 5.10 Развитие силы мышц спины. Баскетбол	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Упражнения на равновесия.		
Тема 5.11 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Развитие силы мышц спины.		
Тема 5.12 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
Тема 5.13 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 5.14 Развитие силы мышц спины.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Развитие силы мышц спины.		
Тема 5.15 Сдача контрольных нормативов по итогах учебного года.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Развитие гибкости.		
ВСЕГО:		177	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b> Лист 19/24
----------------------------	---------------------------------	--

Тематика индивидуальных проектов:	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.</li> <li>2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).</li> <li>3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.</li> <li>4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.</li> <li>5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.</li> <li>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.).</li> <li>7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)</li> <li>8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.</li> <li>9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).</li> <li>10. Средства и методы физического воспитания.</li> <li>11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.</li> <li>12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.</li> <li>13. Сила и методика ее развития.</li> <li>14. Быстрота и методика ее развития.</li> <li>15. Выносливость и методика ее развития.</li> <li>16. Ловкость и методика ее развития.</li> <li>17. Гибкость и методика ее развития.</li> <li>18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.</li> <li>19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.</li> <li>20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.</li> <li>21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.</li> <li>23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.</li> <li>24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>25. Атлетическая гимнастика.</li> <li>26. Коррекция массы тела</li> <li>27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</li> <li>28. Пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.</li> <li>29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.</li> </ol>	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист <b>20/24</b>

<p>31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.</p> <p>33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.</p> <p>34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.</p> <p>35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).</p> <p>36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.</p> <p>37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.</p> <p>38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.</p> <p>39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.</p> <p>41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности</p>	
--	--

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист 21/24

### **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, брусья, 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 - 2020</b>
		Лист <b>22/24</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.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2020</b>
		Лист <b>23/24</b>

### **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, 2016. - 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 - 2020
		Лист 24/24

## 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств. – наблюдение; – зачет в соответствии с нормативами по разделам программы.
<b>Знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	– беседа

**Разработчик:**

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

В. А. Митович  
(инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_  
(место работы)

\_\_\_\_\_  
(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)