

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 1/23

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

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

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 2/23
--------------------	--------------------------	------------------------------------

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 Владимир Анатольевич, руководитель физ. воспитания ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ЗИО 75-20 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 3/23

СОДЕРЖАНИЕ

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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 4/23
--------------------	--------------------------	------------------------------------

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 предметам.

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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 5/23
----------------------------	---------------------------------	--

двигательной

- 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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 6/23
----------------------------	---------------------------------	--

учебные действия (регулятивные, познавательные, 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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/23

базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

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

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

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

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.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 8/23

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	118
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	14
подготовка докладов	0
изучение литературы	18
выполнение физических упражнений для сдачи нормативов	27
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/23

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
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1 Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств.	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости.	2	
Тема 1.3 Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие реакции.	2	
Тема 1.4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Совершенствование техники низкого старта.	2	
Тема 1.5 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Кроссовая подготовка.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости.	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/23

Раздел 2 Гимнастика		34	
Тема 2.1 Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости.	2	
Тема 2.2 Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости.	2	
Тема 2.3 Кувырки в прыжке. Развитие координации.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Кувырки в прыжке. Развитие координации.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	1. Развитие координации.		
Тема 2.4 ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 2.5 Упражнения со скакалкой.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения со скакалкой.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести.	2	
Тема 2.6 Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 11/23

	1.	Развитие гибкости.	2	
Тема 2.7 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие прыгучести.	2	
Тема 2.8 Акробатика. Развитие координации.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Акробатика. Развитие координации.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие координации.	2	
Тема 2.9 Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие гибкости.	2	
Раздел 3 Баскетбол			42	
Тема 3.1 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	0	
	1.	Развитие прыгучести.	2	
Тема 3.2 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Развитие координации.		
Тема 3.3 Броски по кольцу. Ведение мяча.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Броски по кольцу. Ведение мяча.	2	
		Контрольные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 12/23

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие гибкости.		
Тема 3.4 Передачи в движении. Перехваты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Перехваты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие прыгучести.		
Тема 3.5 Ведение мяча. Передачи в движении.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча. Передачи в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 3.6 Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы.	2	
Тема 3.7 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.8 Ловля высоко летающего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летающего мяча. Броски по кольцу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.9 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.10 Ведение, ловля мяча.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 13/23

Броски по кольцу в движении.	Практические занятия		
	1. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.11 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.12 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Тактика зонной защиты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.13 Передачи в движении. Зачет.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Зачет.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.14 Тактика быстрого отрыва.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Тактика быстрого отрыва.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.15 Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 4 Волейбол		40	
Тема 4.1 Передачи мяча. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие прыгучести.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 14/23

Тема 4.2 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	2	
	Контрольные работы	0	
Тема 4.4 Прямой нападающий удар. Блокировка	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Прямой нападающий удар. Блокировка.	2	
Тема 4.5 Сбросы мяча. Страховка у сетки.	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие гибкости.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
Тема 4.6 Передачи мяча. Нападающий удар.	1. Сбросы мяча. Страховка у сетки.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие прыгучести.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
Тема 4.7 Передачи мяча. Контрольные нормативы.	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Нападающий удар	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
Тема 4.8 Передачи, подачи, прием мяча.	Практические занятия		
	Лабораторные работы	0	
	Содержание учебного материала	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 15/23

	1. Передачи, подачи, прием мяча.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	Содержание учебного материала	0	
Тема 4.9 Игра в нападении.	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Игра в нападении.	2	
	Контрольные работы	0	
Тема 4.10 Игра в защите.	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
Тема 4.11 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	1. Игра в защите.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	Содержание учебного материала	0	
Тема 4.12 Передачи, подачи. Сдача нормативов.	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	
Тема 4.13 Передачи, подачи, прием мяча снизу.	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
Тема 4.14 Игра в нападении.	1. Передачи, подачи, прием мяча снизу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	Содержание учебного материала	0	
Тема 4.15 Игра в защите. Сдача нормативов.	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Игра в защите. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 16/23

	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 5 ППФП		41	
Тема 5.1 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 5.2 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	0	
Тема 5.3 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
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	0	
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	0	
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	0	
Тема 5.7 Развитие прыгучести. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 17/23

	1. Развитие прыгучести. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие гибкости		
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	0	
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	0	
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	2	
	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	2	
	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	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 18/23

	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		2
	1.	Развитие силы мышц спины.	
Тема 5.15 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		
	1.	Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		
Всего			177
Тематика индивидуальных проектов:			
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. Значение мышечной релаксации.			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 19/23

<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> <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>	
---	--

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 20/23
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

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;
- секундомеры;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 21/23
----------------------------	---------------------------------	---

- 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 лыжохранилищем;
- 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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 22/23
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

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. — ., Издательский центр «Академия» 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 23/23
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

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
Уметь:	
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.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	беседа

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

В. А. Митович
(инициалы, фамилия)