

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 1/25</b>

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГАПОУ ЧАО  
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/25

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **21.02.05 Земельно-имущественные отношения** укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия 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»

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

Регистрационный № ЗИО 86-20 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 - 2022</b>
		<b>Лист 3/25</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>страница</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 4/25

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 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 **21.02.05 Земельно-имущественные отношения** укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании, при повышении квалификации по должностям служащих 12264 Земледел, 12266 Землекоп, 22572 Инженер по землеустройству.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** обще гуманитарный 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 укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/25

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* **380** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 190 часов;  
самостоятельной работы обучающегося – 190 часов.

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 6/25</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>380</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>190</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	188
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>190</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
составление комплексов упражнений	20
овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика	20
закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации	30
закрепление техники владения баскетбольным мячом	30
выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	30
закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики	30
выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)	30
<b>Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета</b>	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/25

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 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, Теоретический</b>		4	
<b>Тема 1.1. Современное физкультурно-массовое движение в России</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Современное физкультурно-массовое движение в России		
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Изучение лекционного материала		
<b>Раздел 2, Легкая атлетика</b>		40	
<b>Тема 2.1 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.	2	
<b>Тема 2.2. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств.		
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие скоростных качеств		
<b>Тема 2.3 Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие силы мышц спины и ног		
<b>Тема 2.4 Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.		
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие скоростных качеств		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 8/25</b>

<b>Тема 2,5 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.	2	
<b>Тема 2.6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие скоростной выносливости.	2	
<b>Тема 2.7 Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие выносливости.	2	
<b>Тема 2.8 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.	2	
<b>Тема 2.9 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.	2	
<b>Тема 2.10 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.	2	



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 9/25</b>

<b>Раздел 3</b>			
<b>Гимнастика</b>		52	
<b>Тема 3.1</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.	2	
<b>Тема 3.2</b> <b>Кувьрки вперед, назад. Развитие гибкости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Кувьрки вперед, назад. Развитие гибкости.	2	
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие гибкости.	2	
<b>Тема 3.3</b> <b>Кувьрки в прыжке. Развитие координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Кувьрки в прыжке. Развитие координации.	0	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие координации.		
<b>Тема 3.4</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>		
	1. Развитие прыгучести.	2	
<b>Тема 3.5</b> <b>Стойка на голове и руках. Развитие координации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Стойка на голове и руках. Развитие координации.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие координации.	2	
<b>Тема 3.6</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>		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 10/25</b>

	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 3.7</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.	2	
<b>Тема 3.8</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.	2	
<b>Тема 3.9</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>		
	1.	Развитие прыгучести.	2	
<b>Тема 3.10</b> <b>Упражнения на развитие гибкости, акробатика.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.	Развитие гибкости.	2	
<b>Тема 3.11</b> <b>Акробатика. Развитие координации.</b>		<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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.	Развитие координации.	2	
<b>Тема 3.12</b> <b>Акробатическая комбинация. Развитие координации.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1.	Развитие координации.		
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Акробатическая комбинация. Развитие координации.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 11/25</b>

<b>Тема 3.13</b> <b>Упражнение на</b> <b>развитие гибкости.</b> <b>Сдача</b> <b>акробатической</b> <b>комбинации.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие координации.	2	
	<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>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие координации	2	
<b>Раздел 4</b> <b>Баскетбол</b>		96	
<b>Тема 4.1</b> <b>Ведение мяча,</b> <b>дриблинг.</b> <b>Передвижения</b> <b>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>	2	
	1. Развитие координации		
<b>Тема 4.2</b> <b>Передачи мяча.</b> <b>Ловля одной, двумя</b> <b>руками.</b>	<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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие координации	2	
<b>Тема 4,3</b> <b>Броски по кольцу.</b> <b>Ведение мяча.</b>	<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. Развитие выносливости	2	
<b>Тема 4.4</b> <b>Передачи в</b> <b>движении.</b> <b>Перехваты.</b>	<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>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие выносливости	2	
<b>Тема 4,5</b> <b>Ловля высоко</b> <b>летающего мяча.</b> <b>Броски по кольцу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Ловля высоко летающего мяча. Броски по кольцу.	2	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 12/25</b>

	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие выносливости		
<b>Тема 4.6</b> <b>Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие скоростной выносливости.	2	
<b>Тема 4.7</b> <b>Ведение мяча. Передачи в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Ведение мяча. Передачи в движении.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
<b>Тема 4.8</b> <b>Броски по кольцу. Контрольные нормативы.</b>	<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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
<b>Тема 4.9</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>	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
<b>Тема 4.10</b> <b>Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
<b>Тема 4.11</b> <b>Передачи в движении. Перехваты.</b>	<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	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 13/25</b>

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие реакции.		
<b>Тема 4.12</b> <b>Ловля высоко летящего мяча.</b> <b>Броски по кольцу.</b>	<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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие реакции		
<b>Тема 4.13</b> <b>Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.</b>	<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>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие реакции		
<b>Тема 4.14</b> <b>Ведение, ловля мяча.</b> <b>Броски по кольцу в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие реакции		
<b>Тема 4.15</b> <b>Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие реакции		
<b>Тема 4.16</b> <b>Тактика зонной защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Тактика зонной защиты.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Развитие реакции		
<b>Тема 4.17</b> <b>Передачи в движении. Зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи в движении. Зачет.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 14/25</b>

<b>Тема 4.18</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники ведения</b> <b>мяча, дриблинга.</b> <b>Передвижения</b> <b>игрока.</b>	1.	Развитие реакции		
		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 4.19</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники передач и</b> <b>ловли мяча.</b>	1.	Развитие реакции		
		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Совершенствование техники передач и ловли мяча.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 4.20</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники передач в</b> <b>движении.</b>	1.	Развитие скоростной выносливости.		
		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Совершенствование техники передач в движении.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 4.21</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники бросков по</b> <b>кольцу в движении,</b> <b>перехватов.</b>	1.	Развитие скоростной выносливости.		
		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Совершенствование техники бросков по кольцу в движении, перехватов.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 4.22</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники передач в</b> <b>движении,</b> <b>штрафных бросков.</b>	1.	Развитие скоростной выносливости.		
		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Совершенствование техники передач в движении, штрафных бросков.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 4.23</b> <b>Тактика быстрого</b> <b>отрыва.</b>	1.	Развитие скоростной выносливости.		
		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Тактика быстрого отрыва.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 15/25</b>

Тема 4.24 Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1.	Развитие скоростной выносливости.	
Раздел 5 Волейбол			96
Тема 5.1 Передачи мяча. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Передачи мяча. Передвижения игрока.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.		2
Тема 5.2 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.		2
Тема 5.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.		2
Тема 5.4 Прямой нападающий удар. Блокировка	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Прямой нападающий удар. Блокировка.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 5.5 Сбросы мяча. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Сбросы мяча. Страховка у сетки.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 5.6 Передачи мяча.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 16/25</b>

Нападающий удар.	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Нападающий удар	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.7 Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.8 Совершенствование техники передач, подач.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач, подач.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.9 Передачи мяча. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие прыгучести	3	
	2. Развитие скорости		
Тема 5.10 Передачи, подачи, прием мяча.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи, прием мяча.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.11 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.12 Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.13	Содержание учебного материала	0	



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 17/25</b>

<b>Игра в нападении.</b>	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Игра в нападении.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 5.14 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>Тема 5.15 Совершенствование техники нападающего удара, подачи.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	2	
<b>Тема 5.16 Совершенствование техники нападающего удара.</b>	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 5.17 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.</b>	1. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
<b>Тема 5.18 Передачи, подачи. Сдача нормативов.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Передачи, подачи. Сдача нормативов.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
<b>Тема 5.19 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки</b>	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 5.20 Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 18/25</b>

<b>техники нападающего удара. Страховка у сетки.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 5.21 Передачи, подачи, прием мяча снизу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<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>	2	
<b>Тема 5.22 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>	2	
<b>Тема 5.23 Передачи, нападающий удар, блокировка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Тема 5.24 Игра в защите. Сдача нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Игра в защите. Сдача нормативов.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 6 ППФП</b>		92	
<b>Тема 6.1 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.</b>	<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>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.2 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.</b>	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 19/25</b>

	1.	Упражнения на равновесия.	2	
<b>Тема 6,,3 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.	Развитие силы мышц спины.	2	
<b>Тема 6.4 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.</b>		<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.	2	
<b>Тема 6,,5 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.	Развитие силы мышц спины.	2	
<b>Тема 6.6 Развитие силы мышц спины.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Развитие силы мышц спины.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 6.7 Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.	Развитие ловкости.	2	
<b>Тема 6,,8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	0	
		<b>Лабораторные работы</b>	0	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	2	
		<b>Контрольные работы</b>	0	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 20/25</b>

<b>Тема 6,9 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Упражнения на равновесие.	2	
<b>Тема 6,10 Развитие прыгучести. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие прыгучести. Баскетбол.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 6.11 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие прыгучести.	2	
<b>Тема 6.12 Сдача контрольных нормативов по итогах учебного года.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 6.13 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	1.		
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Развитие гибкости.	2	
<b>Тема 6.14 Развитие силы мышц брюшного пресса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	0	
	<b>Лабораторные работы</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	
	<b>Контрольные работы</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 21/25

	1.	Развитие силы мышц спины.	2	
Тема 6.15 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	2	
	1.	Упражнения на равновесия.		
Тема 6.16 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 6.17 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 6,18 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	
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 6.19 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 6,20 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 брюшного пресса.	2	

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2022</b>
		<b>Лист 22/25</b>

Тема 6.21 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 брюшного пресса.			
Тема 6.22 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	Содержание учебного материала		0		
	Лабораторные работы		0		
	Практические занятия		2		
	1	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.			
	Контрольные работы		0		
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	1	Развитие силы мышц спины.			
Тема 6.23 Сдача контрольных нормативов по итогам 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		2		
	1.	Развитие гибкости.			
ВСЕГО			380		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 23/25
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

### 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, 2019. — 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: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 24/25

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 25/25

## 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
<b>Уметь:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	экспертная оценка выполнения практических заданий
<b>Знать:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	формализованное наблюдение и оценка результата практических работ
– основы здорового образа жизни.	оценка выполнения практической работы

**Разработчик:**

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

В. А. Митович  
(инициалы, фамилия)

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»  
(место работы)

преподаватель  
(занимаемая должность)

Е. С. Сорочинский  
(инициалы, фамилия)