

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 1/14

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/14

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

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

Разработчик:

Сорочинский Е. С., руководитель физ. воспитания ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № П (9) 353-22 от 07.12.2021 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 04 от «14» декабря 2021 г.

Утверждена Приказом № 01-10/54 от 14.02.2022 г. «Об утверждении образовательных программ»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/14

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 4/14
--------------------	--------------------------	------------------------------------

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС) технологического профиля и предназначена для изучения физической культуры в ГАПОУ ЧАО «ЧМК» в пределах освоения ППКРС 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 дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к общим учебным предметам.

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

Цель:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности развитие всесторонних и специальных физических качеств.

Задачи:

– ормирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– основы общей физической подготовки;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/14

- основы здорового образа жизни;
- основные методики самоконтроля и системы физических упражнений.

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

- использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

*максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/14

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лекции	0
лабораторные работы	0
практические занятия	10
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
Упражнения для развития и укрепления плечевого пояса: Упражнения для мышц груди: Упражнения на укрепление поясничной группы мышц: Комплекс упражнений для ног: Кардионагрузки:	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/14

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 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
Тема 1. Общая физическая подготовка, специальные беговые упражнения	Содержание		
	Лабораторные работы	40	
	Практические занятия		
	1. Низкий старт и стартовый разгон до 60м.		
	2. Бег с ускорением на 20, 30, 40м		
	3. Эстафеты 4 по 100 м.		
	4. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д.		
	5 Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы		
	6 По сигналу бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления.		
	7 Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, бег по повороту,		
	8 Бег или кросс до 2000м		
	9 Приседания с отягощением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.		
	10 Приседания на одной ноге. Лазание по канату. Подтягивание на перекладин (для девушек облегченный вариант)		
	11 Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе. Выпрыгивания с отягощением.		
	12 Напрыгивание на предметы различной высоты. Прыжки через скакалку.		
	13 Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега.		
	14 Серия прыжков с преодолением препятстви		
	15 Прыжки с разбега. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой.		
	16 Прыжки с разбега. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой, выполняя в прыжке поворот на 90-180		
	17 Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).		
	18 Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.		
	19 Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы		
	20 Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо		
Контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающихся		40	
Упражнения для развития и укрепления плечевого пояса:			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 8/14

<ul style="list-style-type: none"> – В положении стоя поднимать руки вверх через стороны до уровня плеч. – В положении стоя поднимать руки вверх через стороны над головой. – В положении стоя, наклонившись вперед поднимать руки вверх через стороны до уровня плеч. – Поднимать руки вверх через стороны, лёжа на животе на скамье. – Поднимать руки вперед-вверх лёжа на животе на скамье. – Повороты головой по часовой и против часовой. Поочередные махи руками (по часовой и против часовой можно вместе). <p>Ноги на ширине плеч, руки вперед, прогнуться назад и коснуться левой руки левую пятку, также правой рукой правую пятку.</p> <p>Упражнения для мышц груди:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Исходное положение стоя. Опереться вытянутыми вперед руками о стену. – Сгибая локти и разводя их в стороны, прогнуться как можно сильнее, стараясь грудью дотянуться до стены. Повторить 10 раз. – Исходное положение стоя. Ноги на ширине плеч. Резко развести руки в стороны и отвести их назад. Вернуться в исходное положение. Повторить 10-15 раз. – Стоя на коленях перед двумя стульями, опереться ладонями об их сиденья. Сгибая руки, опустить грудь как можно ниже — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. – Стоя, соединить ладони перед грудью. Давить ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение 6 секунд. Повторить 5-6 раз. – Очень важно при выполнении комплекса соблюдать правильную осанку, выпрямив плечи и втянув живот. Только таким образом вы добьетесь максимальных результатов. – Встать прямо, поднять выпрямленные руки мягким движением вперед на счет «раз», на «два» развести их в стороны, на «три» повернуть ладони вверх, на «четыре» поднять руки над головой и хлопнуть в ладоши, на «пять» опустить в стороны и вниз, на «шесть» вернуться в исходное положение. Выполняется медленно и расслабленно 4-6 раз. – Встать прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положить на бедро, правой описать большой круг, начиная с движения руки вперед. Делается в быстром темпе. Сделать, таким образом, три круга. Следующие три круга идут назад, в другую сторону. Потом положить правую руку на бедро, а левой описывать круги. Повторить каждой рукой по 3-5 раз. <p>Упражнения на укрепление поясничной группы мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выпрямиться, ноги на ширине плеч. Завести за голову руки, предварительно их согнув. Втянуть живот. Подтянуть правое колено к левому локтю. Это лучше всего делать путем скручивания. Замереть на мгновение в достигнутой позе, затем принять исходное положение, а затем подтянуть левое колено к правому локтю. – Лежа на спине, выпрямив ноги. Руки согнуты в локтях, сами локти отвести в стороны, ладонями упор в пол. Подтянуть правую ногу, согнув ее в колене. Повернуть сильнее бедро, чтобы нога перенеслась в левую сторону. Теперь коснуться коленом пола. – Встать рядом со стулом, на расстоянии шага. Повернуться к стулу левым боком. Стопу прямой левой ноги положить на стул. Очень важно не сгибать при этом колено. Наклонившись, дотянуться пальцами до правой (опорной) ноги. Выпрямиться. С наклоном влево дотянуться пальцами до левой стопы, лежащей на стуле, не сгибая ее. Выпрямиться. Сменить опорную ногу. – Сидя на полу, развести в стороны ноги, руки поднять до уровня плеч и вытянуть их перед собой. Не торопясь, повернуть туловище влево, насколько возможно. Затем - вправо. Между поворотами полностью расслабиться, лежа на спине. – Поставить ступни параллельно друг другу, ноги поставить на ширине плеч, руки положить на бедра. Начать круговые движения туловищем: вперед, вправо, назад, влево. Затем повторить то же самое, но в обратную сторону. В каждую сторону нужно сделать не менее 10-15 полных кругов. 	
---	--

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/14

Комплекс упражнений для ног:

- Исходное положение - встать прямо, ноги вместе. Одну ногу слегка согнуть в колене и оторвать от пола. Стоя на другой ноге, поднять пятку вверх, как можно выше. Вес тела при этом переносится на носок. Повторить упражнение 10 раз.
- Исходное положение — встать прямо, ноги вместе. Руками упереться в спинку стула. Встать на носок левой ноги, правую ногу отвести в сторону. Старайтесь держать ноги прямо, не сгибая в коленях. Поменять ноги. Повторить упражнение 10 15 раз.
- Исходное положение - встать прямо, ноги вместе. Присесть, опираясь руками о спинку стула. Повторить упражнение 10 раз.
- Взять книжку небольшого формата и зажать ее между бедер. Походить по комнате таким образом, чтобы ноги до колен оставались неподвижными (двигаться должны только ступни и голени). Пройти столько шагов, насколько это возможно.
- Исходное положение- лежа на спине, ноги вытянуты. Поочередно сгибать ноги в коленях и подтягивать как можно ближе к груди. Повторить упражнение 20 раз.
- Исходное положение - встать прямо, упираясь обеими руками о спинку стула. Медленно поднимаясь на пальцы ног и так же медленно опуститься на пятки. Выполнять упражнение 2— 3 минуты.
- Исходное положение— встать прямо, руки вдоль туловища. Сделать широкий выпад вперед левой ногой, руки поднимать вверх. Вернуться в исходное положение. Сделать выпад правой ногой. Повторить упражнение 10 раз с каждой ноги.
- Исходное положение— то же. Сделать выпад левой ногой в сторону, руки завести назад через стороны. Вернуться в исходное положение. Сделать выпад правой ногой. Повторить упражнение 10 раз с каждой ноги.

Кардионагрузки:

Кардиотренировка проходит в нон-стоп режиме в течение 40-60 минут в определенной пульсовой зоне, когда тренируется кардиореспираторная система, и в организме происходят аэробные процессы жира сжигания.

- Вниз-вверх. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки поставить на пояс. Присесть вниз, отводя таз назад, а корпус слегка подавая вперед. Подняться, вытянуть руки вверх и потянуться за ними, встав на носки. Сделать 2 подхода по 20 повторений.
- Выпады. Отставить правую ногу далеко назад на носок, опереться на левую. Присесть вниз, опираясь руками на бедро опорной ноги (не на колено – это важно). Следить, чтобы колено опорной ноги не выходило вперед за носок. Если не получается, отставить дальше назад вторую ногу или сгибать ее в колене при опускании вниз. Не наклонять корпус сильно вперед. Если не хватает равновесия, придерживаясь рукой за стену или стул. Сделать 10-15 раз и поменять ноги. 2 подхода на каждую ногу.
- Скрутка-1. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях и поставить на пол, руки положить под голову. Подтянуть колени к груди, поднимая ступни вверх и отрывая вслед за ногами таз от пола. Поясница и плечи все время прижаты к полу. Сделать 2 подхода по 10-12 раз.
- Скрутка-2. Сесть на пол. Опустить подбородок на грудь. Округлить спину, руки вытянуть перед собой. Опускать поясницу назад насколько возможно далеко, уравнивая себя мышцами живота и руками, и возвратиться в исходное положение. Сделать 2 подхода по 8-12 раз.
- Вниз головой. Опуститься на спину, руки вытянуть вдоль тела, можно опереться на ладони. Согнуть ноги в коленях и поставить ступни на пол. Поднимать таз вверх и не класть его на пол до конца упражнения. Выталкивать таз вверх и возвращаться обратно, не опускаясь до конца. Сделать 2 подхода по 10-15 раз.
- Ножницы. Лежа на спине, подложить руки под ягодицы. Поднимать прямые ноги вверх, вытянуть носки. Разводить их в стороны и скрещивать сверху, заводя вперед то правую, то левую. Ноги все время напряжены, колени не сгибаем, носки не расслабляем. Сделать 2 подхода по 20 раз.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/14

<ul style="list-style-type: none"> – Приседания на стул. Встать спиной к стулу, присесть на него и встать без опоры на руки. Можно вытягивать их перед собой для уравнивания корпуса. Сделать 2 подхода по 10-12 раз. – Высокий шаг. Встать прямо. Шагать на месте, поднимая колени как можно выше. Руки согнуть и двигать ими на уровне груди в такт шагам. Чем больше амплитуда работы рук, тем выше можно поднять колено. Дышать глубже, выдох растягивать на 2-4 шага. Сделать 30-50 шагов. 		
Всего:	80	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 11/14
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

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;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 12/14

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

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

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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022 Лист 13/14
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. - 8-е изд. - Москва : Просвещение, 2020. - 271 с.

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.: «Академия», 2011.

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

8. Федеральный портал «Российское образование» . Режим доступа: www.edu.ru.

9. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа: www.olympic.ru.

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

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

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 средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма	наблюдение; Зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств. Наблюдение
Знать:	
– основы общей физической подготовки;	Зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств.
– основы здорового образа жизни;	
– основные методики самоконтроля и системы физических упражнений.	

Разработчик:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Е. С. Сорочинский
(инициалы, фамилия)