

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 1/21

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

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

Анадырь 2023 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 2/21

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция направления подготовки Науки об обществе.

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

Разработчик:

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

Регистрационный № ПиОСО (9) 146-23

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 3/21

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 4/21

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция направления подготовки Науки об обществе.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании, при повышении квалификации по должностям служащих 21047 Главный юрист.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: общий 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 - 2023
		Лист 5/21

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 **244** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 122 часа.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 6/21

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	122
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады	0
заучивание материалов лекции	0
самостоятельное изучение материала	122
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 7/21

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, Самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств.	2	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости.	2	
Тема 1.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 1.4 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости.	2	
Тема 1.5 Челночный бег. Развитие скоростных	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 8/21

качеств.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие реакции.	2	
Тема 1.6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Совершенствование техники низкого старта.	2	
Тема 1.7 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие скоростных навыков		
Тема 1.8 Сдача к/н	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. К.нормативы л/а	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости.	2	
Раздел 2 Гимнастика			
Тема 2.1 Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости.	2	
Тема 2.2 Кувьрки вперед, назад. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Кувьрки вперед, назад. Развитие гибкости.	2	
	Контрольные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 9/21

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие гибкости.	2
Тема 2.3 Кувырки в прыжке. Развитие координации.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1.	Кувырки в прыжке. Развитие координации.	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1.	Развитие координации.	
Тема 2.4 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие прыгучести.	2
Тема 2.5 Стойка на голове и руках. Развитие координации.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1.	Стойка на голове и руках. Развитие координации.	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие координации.	2
Тема 2.6 ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1.	ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2
Раздел 3 Баскетбол			
Тема 3.1 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1.	Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 10/21

	1.	Развитие координации.		
Тема 3.2 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
	1.	Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	развитие координации.		
Тема 3.3 Броски по кольцу. Ведение мяча.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
	1.	Броски по кольцу. Ведение мяча.	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Развитие координации.		
Тема 3.4 Передачи в движении. Перехваты.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
	1.	Передачи в движении. Перехваты.	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Развитие координации.		
Тема 3.5 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
	1.	Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Развитие координации.		
Тема 3.6 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	2	
	1.	Развитие координации.		
Тема 3.7 Ведение мяча.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 11/21

Передачи в движении.	Практические занятия		2
	1. Ведение мяча. Передачи в движении.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.8 Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	1. Развитие координации.		2
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Броски по кольцу. Контрольные нормативы.		2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 3.9 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	1. Развитие силы.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.		2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 3.10 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита .	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита		2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 3.11 Передачи в движении. Перехваты.	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Перехваты.		2
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 3.12 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.		2
	Контрольные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 12/21

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие скорости		
Тема 3.13 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	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 3.14 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 3.15 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 3.16 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Тактика зонной защиты.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 3.17 Передачи в движении. Зачет.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Зачет.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 3.18	Содержание учебного материала		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 13/21

Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.19 Совершенствование техники передач и ловли мяча.	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач и ловли мяча.	2	
Тема 3.20 Совершенствование техники передач в движении.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 3.21 Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач в движении.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Раздел 4 Волейбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы		
Тема 4.1 Передачи мяча. Передвижения игрока.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 4.2	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 14/21

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	Практические занятия		
	1. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	2	
	Контрольные работы		
Тема 4.4 Прямой нападающий удар. Блокировка	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Прямой нападающий удар. Блокировка.	2	
Тема 4.5 Сбросы мяча. Страховка у сетки.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
Тема 4.6 Передачи мяча. Нападающий удар.	1. Сбросы мяча. Страховка у сетки.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 4.7 Совершенствование техники нападающего удара.	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Нападающий удар	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
Тема 4.7 Совершенствование техники нападающего удара.	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Контрольные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 15/21

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 4.8 Совершенствование техники передач, подач.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач, подач.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 4.9 Передачи мяча. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие прыгучести		
Тема 4.10 Передачи, подачи, прием мяча.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи, прием мяча.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие скорости		
Тема 4.11 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 4.12 Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 4.13	Содержание учебного материала		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 16/21

Игра в нападении. Игра в защите.	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Игра в нападении.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 4.14 Передачи, подачи. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Раздел 5 ППФП			
Тема 5.1 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 5.2 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Упражнения на равновесия.		
Тема 5.3 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		
Тема 5.4 Развитие силы	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 17/21

мышц кистей и пальцев рук.	Практические занятия		2
	1.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	
	Контрольные работы		2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	
Тема 5.5 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1.	Развитие силы мышц спины.	
Тема 5.6 Развитие силы мышц спины.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	1.	Развитие силы мышц спины.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	
Тема 5.7 Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	1.	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1.	Развитие ловкости.	
Тема 5.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса.	
Тема 5.9 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		2
	1.	Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	
	Контрольные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 18/21

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Упражнения на равновесие.		
Тема 5.10 Развитие прыгучести. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Развитие прыгучести. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 5.11 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие прыгучести.		
Тема 5.12 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
ВСЕГО:		244	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023 Лист 19/21
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного 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, 2020. — 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.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023 Лист 20/21
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

сред. проф. образования. — М., 2014.

5. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

6. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник для СПО/ Н. В. Решетников [и др.]. - 14-е изд., испр. - Москва : «Академия», 2014. - 176 с.

7. 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

8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

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

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

11. 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 - 2023
		Лист 21/21

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Разработчик:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Е. С. Сорочинский
(инициалы, фамилия)