

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
ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Анадырь 2022 г.

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело** укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм подготовки Науки об обществе.

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

Разработчики:

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

Регистрационный № ПиКД (9) 202-22 от 07.12.2021 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 04 от «14» декабря 2021 г.

Утверждена Приказом № 01-10/28 от 01.02.2022 г. «Об утверждении образовательных программ»

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04. 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 **43.02.15 Поварское и кондитерское дело** укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм подготовки Науки об обществе.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации по должностям служащих 11176 Бармен, 12901 Кондитер, 16675 Повар.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к обще гуманитарному и социально-экономическому курсу общепрофессиональных дисциплин основной профессиональной образовательной программы.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель:

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

Задачи:

- развитие физических основных качеств - 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:**

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

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

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 **164** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 4 часа.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	160
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады заучивание материалов лекции самостоятельное изучение материала	0 4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

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
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
1.	Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1.	Развитие скоростных качеств.		
Тема 1.2 Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
1.	Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1.	Развитие выносливости.		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
1.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
1.	Развитие скоростной выносливости.		
Тема 1.4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1.	Развитие выносливости.		
Тема 1.5	Содержание учебного материала	0	

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

Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.6 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1. Развитие скоростных качеств.	8	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	2	
Тема 1.7 Кроссовая подготовка..	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Совершенствование техники низкого старта.	8	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 1.8 Сдача к/н	Практические занятия	2	
	1. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Развитие прыгучести		
Раздел 2 Гимнастика	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	2	
	Контрольные работы	0	
Тема 2.1 Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости.	6	
		52	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
Тема 2.2 Кувьрки вперед,	Практические занятия		
	1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости.	4	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

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

назад. Развитие гибкости.	Практические занятия		
	1. Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3 Кувырки в прыжке. Развитие координации.	1. Развитие гибкости.	4	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Кувырки в прыжке. Развитие координации.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 2.4 Упражнения на гимнастической стенке.	1. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения на гимнастической стенке.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5 Упражнения с собственным весом.	1. Развитие прыгучести.	4	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения с собственным весом.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.6 Упражнения с гантелями.	1. Развитие координации.	4	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения с гантелями.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.7 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	4	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. . ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы	0	

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

Контрольные нормативы.	Самостоятельная работа обучающихся		4
	1. Развитие прыгучести.		
Тема 2.8 Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1. Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках. Развитие гибкости.		
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости.		4
Тема 2.9 Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации..	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.		2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести.		4
Тема 2.10 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 гибкости.		4
Тема 2.11 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		
	1. Упражнения на развитие гибкости, акробатика.		2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации.		4
Тема 2.12 ОРУ с использованием собственного веса.	Содержание учебного материала		0
	1. Развитие координации.		
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		
	1. ОРУ с использованием собственного веса.		2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		

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

	1.	Развитие координации.	4	
Тема 2.13 Совершенствование техники кувыркков, стойки. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники кувыркков, стойки. Акробатическая комбинация.	2	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие координации	4	
Раздел 3 Баскетбол			48	
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	
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		0	
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	
	Самостоятельная работа обучающихся		0	
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		0	
Тема 3.5 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	

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

	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.6 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	0	
Тема 3.12 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	0	
Тема 3.13 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.14 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	0	
Тема 3.15 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.16 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	

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

Тема 3.17 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		0
Тема 3.18 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Тактика зонной защиты.	
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		0
Тема 3.19 Передачи в движении. Зачет.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Передачи в движении. Зачет.	
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		0
Тема 3.20 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		0
Тема 3.21 Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	. Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.	
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		0
Тема 3.22 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.	
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		0
Тема 3.23 Совершенствование	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0

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

техники передач в движении. Перехватов	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 3.24 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 4 Волейбол		34	
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	0	
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	0	
Тема 4.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.4 Прямой нападающий удар. Блокировка	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Прямой нападающий удар. Блокировка	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.5 Боковой	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	

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

нападающий удар. Блокировка.	Практические занятия		
	1. Боковой нападающий удар. Блокировка.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.6 Сбросы мяча. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Сбросы мяча. Страховка у сетки.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.7 Передачи мяча. Нападающий удар.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Нападающий удар.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.8 Передачи мяча. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.9 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	0	
Тема 4.10 Совершенствование техники нападающего удара, блокировка	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.11 Совершенствование техники	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		

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

нападающего удара, страховка у сетки	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.12 Игра в нападении	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Игра в нападении	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.13 Игра в защите.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Игра в защите.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.14 Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.15 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	0	
Тема 4.16 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4.17 Передачи, подачи. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	

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

	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Раздел 5 ППФП		68	
Тема 5.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 5.2 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		
	1. Упражнения на равновесия.	4	
Тема 5.3 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины.	4	
Тема 5.4 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	4	
Тема 5.5 Развитие прыгучести. Подвижные игры.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие прыгучести. Подвижные игры.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины.	4	

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

Тема 5.6 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		4
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	
Тема 5.7 Развитие гибкости, акробатика.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Развитие гибкости, акробатика.	
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		4
	1.	Развитие ловкости.	
Тема 5.8 Подвижные игры. Эстафеты.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		2
	1.	Подвижные игры. Эстафеты.	
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		4
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса.	
Тема 5.9 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		4
	1.	Упражнения на равновесие.	
Тема 5.10 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		4
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	
Тема 5.11 Развитие силы	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0

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

мышц верхнего плечевого пояса.	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.12 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	1. Развитие прыгучести.	4	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.13 Упражнения на равновесие. Подвижные игры	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	4	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения на равновесие. Подвижные игры	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.14 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	1. Развитие силы мышц спины.	4	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.15 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 5.16 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	1. Развитие прыгучести		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		

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

	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие скорости		
Тема 5.17 Развитие прыгучести. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие прыгучести. Баскетбол.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	
Тема 5.18 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости.	2	
ВСЕГО:		164	

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- 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. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2018. — 424 с. —URL: <https://urait.ru/bcode/448769>.

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 22/23

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 23/23

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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)

В. А. Митович
(инициалы, фамилия)