

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 1/22

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 2/22

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 (11) 179-23 от 04.04.2023 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 06 от «18» апреля 2023 г.

Утверждена Приказом № 01-10/394 от 31.08.2023 г. «Об утверждении образовательных программ»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 3/22

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 4/22
--------------------	--------------------------	------------------------------------

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: общегуманитарный 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 5/22

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 – 6 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 238 часов.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 6/22

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)	6
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	6
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады	0
заучивание материалов лекции	0
самостоятельное изучение материала	238
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 7/22

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 Теоретический раздел				
Тема 1.1 Современное физкультурно-массовое движение в России	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1. Современное физкультурно-массовое движение в России			
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1Общая характеристика лёгкой атлетики.	Содержание учебного материала		2	
	1. Общая характеристика лёгкой атлетики.			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1. Развитие скоростных качеств			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
Тема 2.3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.			
Тема 2.4 Совершенствование	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 8/22

техники бега на средние дистанции.	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
Тема 2.5 Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
Тема 2.6 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Кроссовая подготовка.		
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1 Общая характеристика гимнастики.	Содержание учебного материала	2	
	1. Общая характеристика гимнастики.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.2 Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости	1. Развитие гибкости		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3.3 Кувырки в прыжке. Развитие координации.	1. Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3.4 Упражнения на гимнастической	1. Кувырки в прыжке. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 9/22

стенке.	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Упражнения на гимнастической стенке.		
Тема 3.5 Упражнения со скакалкой	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Упражнения со скакалкой		
Тема 3.6 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
Тема 3.7 Совершенствование техники стойки на голове и руках. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Стойка на голове и руках. Развитие координации.		
Тема 3.8 Совершенствование техники. Развитие координации.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.		
Тема 3.9 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей. Контрольные нормативы.		
Тема 3.10 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 10/22

	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Упражнения на развитие гибкости, акробатика.		
Тема 3.11 ОРУ с использованием собственного веса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.		
Тема 3.12 Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Акробатика. Развитие координации.		
	2. Акробатическая комбинация. Развитие координации		
	3. Упражнение на развитие гибкости.		
Раздел 4 Баскетбол			
Тема 4.1 Общая характеристика спортивных игр	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	1. Общая характеристика спортивных игр		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Развитие скоростных качеств		
Тема 4.2 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.		
Тема 4.3 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.		
Тема 4.4 Броски по	Содержание учебного материала		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 11/22

кольцу. Ведение мяча.	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Броски по кольцу. Ведение мяча.		
Тема 4.5 Передачи в движении. Перехваты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.6 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	1. Передачи в движении. Перехваты.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
Тема 4.7 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
Тема 4.8 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 4.9 Передачи в движении, перехваты	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Передачи в движении, перехваты.		
	Содержание учебного материала		
Тема 4.10 Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	Лабораторные работы		
	Практические занятия		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 12/22

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Броски по кольцу. Контрольные нормативы.		
Тема 4.11 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.		
Тема 4.12 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита		
Тема 4.13 Передачи в движении. Перехваты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Передачи в движении. Перехваты.		
Тема 4.14 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.		
Тема 4.15 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Тактика зонной защиты.		
Тема 4.16 Передачи в движении. Зачет.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 13/22

	1.	Передачи в движении. Зачет.		
Тема 4.17 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.	Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.		
Тема 4.18 Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.	Совершенствование техники передач и ловли мяча		
Тема 4.19 Тактика быстрого отрыва.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.	Тактика быстрого отрыва..		
Тема 4.20 Совершенствование техники передач в движении.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.	Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.		
Перехватов. Тема 4.21 Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.	Совершенствование техники бросков по кольцу в движении, перехватов.		
Тема 4.22 Совершенствование техники ведения, дриблинга, передач в движении, штрафных бросков.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.	Совершенствование техники ведения, дриблинга, передач в движении, штрафных бросков.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 14/22

	2	Ведение, дриблинг, передачи в движении.		
Раздел 5 Волейбол				
Тема 5.1 Передачи мяча. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1.	Передачи мяча. Передвижения игрока.		
Тема 5.2 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.		
Тема 5.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.		
Тема 5.4 Прямой нападающий удар. Блокировка	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Прямой нападающий удар. Блокировка.		
Тема 5.5 Сбросы мяча. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Сбросы мяча. Страховка у сетки.		
Тема 5.6 Передачи мяча. Нападающий удар.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Передачи мяча. Нападающий удар.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 15/22

Тема 5.7 Передачи мяча. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.		
Тема 5.8 Передачи, подачи, прием мяча.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Передачи, подачи, прием мяча.		
Тема 5.9 Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.		
Тема 5.10 Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.		
Тема 5.11 Игра в нападении.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Игра в нападении.		
Тема 5.12 Игра в защите.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Игра в защите.		
Тема 5.13 Совершенствование	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 16/22

техники нападающего удара, подачи.	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.		
Тема 5.14 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.		
Тема 5.15 Передачи, подачи.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Передачи, подачи.		
Тема 5.16 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.		
Тема 5.17 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.		
Тема 5.18 Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.		
Тема 5.19 Игра в защите.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 17/22

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Игра в защите.		
Тема 5.20 Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники нападающего удара.		
Тема 5.21 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.		
Тема 5.22 Совершенствование техники передач, подач.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Совершенствование техники передач, подач.		
Раздел 6 ППФП			
Тема 6.1 Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.		
Тема 6.2 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	Содержание учебного материала	2	
	1. Общая характеристика спортивной игры баскетбол.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6.3 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 18/22

	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		
Тема 6.4 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 6.5 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.		
Тема 6.6 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
Тема 6.7 Развитие силы мышц спины.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		
Тема 6.8 Развитие силы мышц брюшного пресса.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.		
Тема 6.9 Развитие силы мышц спины.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 19/22

Тема 6.10 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
Всего:			244	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023 Лист 20/22
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

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, 2018. — 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 21/22
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

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 22/22

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)