

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 1/22

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

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

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/22

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **44.02.03 Педагогика дополнительного образования** укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки направления подготовки Образование и педагогические науки.

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

Разработчик:

Гришин О. Н., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № ПДО 05-18 от 05.06.2018 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 07 от «19» июня 2018 г.

Утверждена Приказом № 01-10/431 от 31.08.2018 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		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 - 2022
		Лист 4/22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **44.02.03 Педагогика дополнительного образования** укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки направления подготовки Образование и педагогические науки.

Рабочая программа профессионального модуля **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области дополнительного образования детей, при повышении квалификации по должностям служащих 27244 Учитель, 20436 Воспитатель, 20437 Воспитатель детей дошкольного возраста, 27168 Тренер - преподаватель по спорту, 26234 Руководитель физического воспитания 25829 Преподаватель-стажер (в системе дошкольного воспитания и обучения), а также при их специализации и аттестации.

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.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/22

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

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

В результате освоения дисциплины 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 **238** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 6 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 232 часа.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		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)	238
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)	232
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
составление комплексов упражнений. овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. закрепление техники владения мячом в волейболе выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. закрепление техники владения баскетбольным мячом. выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации).	
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/22

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, Лабораторные работы и Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
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 техники бега на	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 8/22

средние дистанции.	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 стенке.	1. Кувырки в прыжке. Развитие координации.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/22

	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/22

	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	
Тема 4.2 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока	1. Развитие скоростных качеств		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.3 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.4 Броски по кольцу. Ведение мяча.	1. Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 11/22

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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 12/22

	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	
	1. Передачи в движении. Зачет.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 13/22

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.		
	2. Ведение, дриблинг, передачи в движении.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 14/22

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.		
Тема 5.7 Передачи	Содержание учебного материала		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 15/22

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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 16/22

удара, подачи.	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 17/22

	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	2	
	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	
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол		
Тема 6.3 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.		Содержание учебного материала		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 18/22

	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	2	
	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	
Тема 6.6 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
Тема 6.7 Развитие силы мышц спины.	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
Тема 6.8 Развитие силы мышц брюшного пресса.	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
Тема 6.9 Развитие силы мышц спины.	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие силы мышц спины.		
	Содержание учебного материала		
Тема 6.10 Развитие силы мышц кистей и	Лабораторные работы		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 19/22

пальцев рук.	Практические занятия			
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.		
Всего:			238	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		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 среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство 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:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 21/22

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

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

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 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)

О. Н. Гришин
(инициалы, фамилия)