

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 1/5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
учебной дисциплины
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
на 2026-2027 учебный год

Профессия: 11196 Бетонщик

Всего по дисциплине аудиторной нагрузки: 70 часов (0 – теоретические занятия, 70 – практические занятия);

из них в 1-м семестре: 34 часа; *во-2-м семестре:* 36 часов.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 2/5

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 № Б-74-26 от 12.01.2026 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 6 от «13» января 2026 г.

Утверждена Приказом № 01-10/36 от 29.01.2026 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 3/5

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	105
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	70
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Теоретические занятия	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	75
в том числе:	
написание рефератов и работа с дополнительной литературой	35
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета, экзамен	

1.2. 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, 2025. – 450 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562057>.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. – М.: Юрайт, 2025. – 424 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560907>.

Дополнительные источники:

3. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов И.А. Письменский. – М.: Юрайт, 2021. 493 с. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 4/5

1.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Форма итоговой аттестации по дисциплине
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	наблюдение; Зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств. Наблюдение; Зачет в соответствии с нормативами по разделам программы.	Дифференцированный зачет, Экзамен
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни		

1.4. Содержание учебного материала

Теоретические занятия (70 часов)

Час.	Содержание	Домашнее задание
1-й семестр		
2/2	Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции.	Развитие скоростных качеств
2/4	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Развитие выносливости
2/6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	Развитие скоростных качеств
2/8	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Развитие выносливости
2/10	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Развитие скоростных качеств
2/12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Развитие выносливости
2/14	Кроссовая подготовка.	Развитие скоростных качеств
2/16	Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	Развитие прыгучести
2/18	Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.	Развитие гибкости
2/20	Кувырки в прыжке. Развитие координации.	Развитие координации
2/22	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Развитие силы
2/24	Стойка на голове и руках. Развитие координации.	Развитие силы мышц спины
2/26	ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	Развитие силы

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 5/5

2/28	Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	Развитие прыгучести
2/30	Акробатика. Развитие координации.	Развитие гибкости
2/32	Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	Развитие координации
2/34	Дифференцированный зачет	Развитие координации
2-й семестр		
2/36	Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	Развитие координации.
2/38	Броски по кольцу. Ведение мяча.	Развитие координации.
2/40	Передачи в движении. Перехваты.	Развитие силы.
2/42	Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	Развитие координации
2/44	Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	Развитие координации
2/46	Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	Развитие координации
2/48	Передачи в движении. Перехваты.	Развитие силы
2/50	Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	Развитие координации
2/52	Тактика быстрого отрыва.	Развитие координации
2/54	Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	Развитие координации
2/56	Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Развитие силы
2/58	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Развитие силы
2/60	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Развитие скорости
2/62	Развитие силы мышц спины.	Развитие скорости
2/64	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	Развитие скорости
2/66	Развитие прыгучести. Баскетбол.	Развитие силы
2/68	Развитие силы мышц брюшного пресса.	Развитие силы
2/70	Консультация	Развитие силы