

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 1/20

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ
ФК.00 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Анадырь 2026 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 2/20

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной рабочей программы адаптивной физической культуры для реализации образовательной программы 103502 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования и профессиональной направленности.

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 № ОЭВиВМ (9) 470-26 от 26.06.2026 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 11 от «25» июня 2026 г.

Утверждена Приказом № 01-10/413 от 25.06.2026 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса».

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 3/20

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 4/20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной общеобразовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 103502 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: 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.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГЛС и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 5/20

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: – готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: базовые логические действия: – самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем базовые исследовательские действия: – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 6/20

	– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; – способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; – овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, – распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: принятие себя и других людей: – принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; – признавать свое право и право других людей на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	В части физического воспитания: – сформированное здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях	– уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 7/20

уровня физической подготовленности	спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: самоорганизация: – самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретенный опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, – умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; – иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных.	Предметные результаты – характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества – ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности – положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей – проектировать досуговую деятельность с включением в её	1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 8/20

	содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировок и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований – планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО	развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	--

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 9/20

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	72
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
закрепление физических упражнений	36
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 10/20

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Адаптированная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций
1	2		3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия.		
	Практические занятия		2	
	1.	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятии по физической культуре. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение о совершенствовании техники бега на длинные дистанции		2	
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары физической культуры направленной на обучение технике бега на короткие дистанции.		
	Практические занятия		2	
	1.	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции (300, 100, 90, 200 метров); финиширование, специальные упражнения.		
	2.	Челночный бег		
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары физической культуры направленной на обучение технике бега на длинные дистанции; постановка стопы во время бега.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.		
	2.	Массовый старт на начало забега, положение корпуса, плеч во время бега на дистанции, фазы отдыха, правильный выбор скорости бега на длинную дистанцию, проведение общей физической		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 11/20

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега		подготовки.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.		
	Содержание			OK 04 OK 08
	1.	Проведение пары физической культуры направленной на обучение техники прыжка в длину с места, с разбега. Объяснение общих положений постановки рук, ног, корпуса.		
	Практические занятия		4	
	1.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	2.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1.	Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100.	Содержание			OK 04 OK 08
	1.	Проведение пары физической культуры направленной на обучение техники эстафетного бега		
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение эстафетного бега 4x100		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание			OK 04 OK 08
	1.	Проведение пары, направленной на выполнение нормативов по легкой атлетике		
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Раздел 3. Волейбол	Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание			OK 04 OK 08
	1.	Характеристика игры в волейбол. Краткие сведения о развитии волейбола. Характеристика - основных приемов техники игры; индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Основные тактические системы: в нападении – со второй передачи через игрока; со второй передачи через выходящего игрока задней линии; с первой передачи. В защите – «углом вперед» и «углом назад». Обучения технике и тактике игры.		
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Ознакомить с упражнениями для развития двигательных качеств.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 12/20

	2.	Ознакомить со специальными упражнениями, способствующими овладению техникой игры.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 3.2. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Терминология волейбола. Технические приемы в волейболе. Виды стоек: основная, высокая, низкая. Перемещения: шагом, бегом, скачком. Передачи на месте и в движении: двумя руками сверху и снизу; прыжками, толчком двумя и одной. Поддачи: нижняя прямая и боковая.		
	Практические занятия		4	
	1.	Учить технике стоек, перемещений, приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Учить технике нижней боковой подачи.		
	2.	Воспитывать ловкость и быстроту. Учить технике нижней прямой подачи.		
	3.	Закрепить технику стоек, перемещений, приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижней боковой подачи. Воспитывать прыгучесть.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 3.3. Тактика игры в защите и нападении	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Перемещения выпадами с падением вправо, влево, вперед; прыжками, толчком двумя и одной. Передачи в прыжке в различных направлениях и на различную высоту. Верхняя прямая подача. Нападающие удары: прямой, боковой, удар с переводом.		
	Практические занятия		2	
	1.	Учить технике перемещений. Совершенствовать технику передач. Учить технике верхней прямой подачи, прямому нападающему удару.		
	2.	Продолжать учить технике прямого нападающего удара. Воспитывать выносливость.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 3.4. Тактика игры в защите и нападении	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение занятия, направленного на развитие навыков простого судейства волейбола.		
	Практические занятия		2	
	1.	Положение о соревнованиях. Документация для допуска к соревнованиям. Система розыгрыша. Круговая система и практика ее применения. Количества встреч и порядок проведения. Таблица розыгрыша и расписание игр. Разбивка команд на полуфинальные подгруппы и образование финальных групп. Результаты игр в полуфинальных подгруппах. Количество игровых дней.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 3.5. Обучение приемам техники игры: перемещения, остановки, повороты, прыжки,	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух и более игроков друг с другом внутри линии, между линиями.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 13/20

владение мячом.	Практические занятия		2	
	1.	Учить командные действия в нападении и защите; закрепить в учебной игре; воспитывать выносливость. Совершенствовать командные действия в нападении и защите, воспитывать прыгучесть.		
	2.	Совершенствовать командные действия в учебной игре - тактика нападения: со второй передачи через выходящего игрока задней линии; тактика защиты: «углом назад». Воспитывать скоростно-силовые качества.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 3.6. Обучение приемам техники игры: подачи, передачи, нападающие удары.	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Планирование тренировочного процесса (перспективное, текущее, оперативное). Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах, годовом цикле, на месяц.		
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствовать технику подач, передач, нападающего удара, блокирования.		
	2.	Учить технике броска после ведения на два шага. Определить контрольный норматив №3 – нападающие удары.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение дифференцированного зачета по волейболу.		
	Практические занятия		4	
	1.	Проведение дифференцированного зачета по волейболу.		
	2.	Проведение дифференцированного зачета по волейболу.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	Практические занятия		2	
	1.	Учить технике ловли и передачи мяча одной от плеча. 2. Учить технике броска одной от плеча.		
	2.	Определить контрольный норматив №1 – передача и ловля мяча на быстроту. Воспитывать ловкость, быстроту.		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Терминология баскетбола. Ведение мяча: прямолинейное, с изменением направления, с изменением скорости, со сменой рук. Броски мяча с места, в прыжке. Контрольные нормативы в технике штрафного броска. Специальная физическая подготовка.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 14/20

	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча.		
	2.	Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Терминология баскетбола. Ловля мяча в прыжке двумя руками, одной рукой. Ловля мяча при отскоке от корзины. Передачи мяча: в движении, в прыжке с места, в движении с прыжком с поворотом. Контрольные нормативы в передаче и ловле мяча.		
	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
	2.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	Практические занятия		2	
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.	Проведении практического занятия по физической культуре, направленной на учебно-тренировочную игру баскетбол.		
	Практические занятия		2	
	1.	Игра по упрощенным правилам баскетбола		
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание			ОК 04 ОК 08
	1.			
	Практические занятия		2	
	1.	Практика в судействе спортивной игры баскетбол		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 15/20

		Выполнить дома комплекс общеразвивающих упражнений.		
Тема 4.7. Контроль выполнения тестов по баскетболу	Содержание		4	ОК 04 ОК 08
	1.	Выполнение контрольных упражнений по баскетболу на занятии физической культуры.		
	Практические занятия			
	1.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	2.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
	3.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание		2	ОК 04 ОК 08
	1.	Проведение пары физической культуры по гимнастике		
	Практические занятия			
	1.	Отработка строевых приёмов		
	2.			
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание		4	ОК 04 ОК 08
	1.			
	Практические занятия			
	1.	Отработка техники акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад. Мостик		
	2.	Стойка на лопатках. Усложненная комбинация акробатических элементов для 11 класса		
Тема 5.3. Акробатическая комбинация. Развитие координации.	Содержание		2	ОК 04 ОК 08
	1.	Развитие координации.		
	Практические занятия			
	1.	Акробатическая комбинация. Развитие координации.		
	2.	Акробатическая комбинация. Развитие координации.		
Тема 5.4. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Содержание		2	ОК 04 ОК 08
	1.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
	Практические занятия			
	1.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
	2.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		
Тема 5.5. Стойка на голове и руках. Развитие координации.	Содержание		2	ОК 04 ОК 08
	1.	Стойка на голове и руках. Развитие координации.		
	Практические занятия			
	1.	Стойка на голове и руках. Развитие координации.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 16/20

	2.	Стойка на голове и руках. Развитие координации.		
Тема 5.6. Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.	Содержание			OK 04 OK 08
	1.			
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.		
	2.	Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.		
	3.	Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.		
Тема 5.7. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	Практические занятия		2	OK 04 OK 08
	1.	ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.		
	2.	ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.		
Тема 5.8. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Содержание			OK 04 OK 08
	1.	Упражнения со скакалкой.		
	Практические занятия		2	
	1.	Упражнения с гимнастической скакалкой		
	2.	Упражнения с гимнастической скакалкой		
Тема 5.9. Упражнения на бревне (девочки). ППФ, гимнастических скамьях.	Содержание			OK 04 OK 08
	1.	Выполнение основных элементов на гимнастическом бревне.		
	Практические занятия		4	
	1.	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений,		
	2.	Разучивание и выполнение: ритмическая гимнастика (по курсам) наскок, ходьба, полушпагат,		
	Практические занятия		2	
	1.	Проведение на занятии по физической культуре упражнений, направленных на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и подведение итогов за весь период обучения		
Всего:			108	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 17/20
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Помещение физической культуры должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Оно должно быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки учащихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь;
- для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;
- шест для лазания;
- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 18/20

- секундомеры;
- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные;
- защита для баскетбольного щита и стоек;
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная;
- антенны волейбольные с карманами;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбольных;
- гасители для ворот мини-футбольных;
- мячи для мини-футбола.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 19/20
--------------------	--------------------------	-------------------------------------

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 3-е изд. – Москва: Просвещение, 2020. – 256 с.: ил. – ISBN 978-5-09-037718-8

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 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.

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

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

10. 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 - 2026
		Лист 20/20

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи обучающимися контрольных нормативов.

Компетенции	Тема	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1-1.4, 2.1-2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	- составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата - составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1-1.4, 2.1-2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1-1.4, 2.1, 2.2, 2.4, 2.5, 3.1-3.5, 4.1-4.5	
ПК 1.1. Выполнять ввод и обработку текстовых данных.	Темы 1.1-1.3, 2.2, 2.4, 3.1, 3.2, 3.4, 4.1-4.3	