

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 1/23

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Анадырь 2026 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 2/23
--------------------	--------------------------	------------------------------------

Рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт стратегии развития образования» (ФГБНУ «ИСРО») на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред. от 17.02.2023); приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2021 г. № 413»; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

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 № СОО (10) 401-26 от 12.01.2026 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 06 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 3/23

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 4/23
----------------------------	---------------------------------	--

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным бюджетным научным учреждением «Институт стратегии развития образования» (ФГБНУ «ИСРО») на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 (ред. от 17.02.2023); приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2021 г. № 413»; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»; приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Общая характеристика учебного предмета

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества,

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 5/23
----------------------------	---------------------------------	---

условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Цели и задачи учебного предмета

Цель:

– формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

– развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;

– укрепление здоровья организма человека;

– подготовка к профессиональной деятельности;

– воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

Место учебного предмета в учебном плане

Вариативные модули рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности. Учебным планом в 10 классе на её изучение отведено 68 учебных часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
Личностные результаты	
Гражданское воспитание	
ЛР 1	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества
ЛР 2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка
ЛР 3	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей
ЛР 4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам
ЛР 5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 6/23

ЛР 6	участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях
ЛР 7	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением
ЛР 8	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности
Патриотическое воспитание	
ЛР 9	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру
ЛР 10	прошлое и настоящее многонационального народа России
ЛР 11	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России
ЛР 12	достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде
ЛР 13	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
Духовно-нравственное воспитание	
ЛР 14	осознание духовных ценностей российского народа
ЛР 15	сформированность нравственного сознания, этического поведения
ЛР 16	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности
ЛР 17	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего
ЛР 18	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России
Эстетическое воспитание	
ЛР 19	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений
ЛР 20	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов
ЛР 21	ощущать эмоциональное воздействие искусства
ЛР 22	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества
ЛР 23	готовность к самовыражению в разных видах искусства
ЛР 24	стремление проявлять качества творческой личности
Физическое воспитание	
ЛР 25	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР 26	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 27	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
Трудовое воспитание	
ЛР 28	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие
ЛР 29	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности
ЛР 30	способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность
ЛР 31	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 7/23

	совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
ЛР 32	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
Экологическое воспитание	
ЛР 33	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды
ЛР 34	осознание глобального характера экологических проблем
ЛР 35	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества
ЛР 36	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде
ЛР 37	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их
ЛР 38	расширение опыта деятельности экологической направленности
Ценности научного познания	
ЛР 39	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире
ЛР 40	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира
ЛР 41	осознание ценности научной деятельности
ЛР 42	готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе
Метапредметные результаты	
Овладение универсальными познавательными действиями	
Базовые логические действия	
МР 1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне
МР 2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
МР 3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
МР 4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
МР 5	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов
МР 6	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МР 7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
МР 8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
Базовые исследовательские действия:	
МР 9	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
МР 10	способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 11	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов)
МР 12	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией,

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 8/23

	ключевыми понятиями и методами
MP 13	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
MP 14	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
MP 15	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях
MP 16	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт
MP 17	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду
MP 18	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
MP 19	уметь интегрировать знания из разных предметных областей
MP 20	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения
MP 21	ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
Работа с информацией	
MP 22	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
MP 23	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации
MP 24	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам
MP 25	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 26	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
Овладение универсальными коммуникативными действиями	
Общение	
MP 27	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни
MP 28	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты
MP 29	владеть различными способами общения и взаимодействия
MP 30	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации
MP 31	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
Совместная деятельность	
MP 32	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
MP 33	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива
MP 34	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 9/23

МР 35	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
МР 36	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости
МР 37	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях
МР 38	проявлять творчество и воображение, быть инициативным
Овладение универсальными регулятивными действиями	
Самоорганизация	
МР 39	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
МР 40	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
МР 41	давать оценку новым ситуациям
МР 42	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений
МР 43	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
МР 44	оценивать приобретённый опыт
МР 45	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний
МР 46	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
Самоконтроль:	
МР 47	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
МР 48	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований
МР 49	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения
МР 50	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению
МР 51	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности
Принятие себя и других:	
МР 52	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства
МР 53	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности
МР 54	признавать своё право и право других на ошибки
МР 55	развивать способность понимать мир с позиции другого человека
Предметные результаты	
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества
ПР 2	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
ПР 3	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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 10/23

	функциональных возможностей
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности
ПР 6	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки
ПР 10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)
ПР 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

Место учебного предмета в учебном плане

В системе среднего общего образования «Физика», изучаемая на базовом уровне, является обязательным учебным предметом. На изучение курса в 10 классе в учебном плане отводится 68 часов в году (2 часа в неделю).

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 11/23
----------------------------	---------------------------------	--

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре

Тема 1. Физическая культура как социальное явление

Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Высокий старт.

Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.) разучивание комплексов ОРУ с предметами и без.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Основные задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Тема 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека

Здоровье как базовая ценность человека и общества.

Подготовительные и специальные упражнения при обучении технике прыжков. Методика обучения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжков.

Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «прогнувшись».

Характеристика основных понятий, относящихся к физической культуре. Социальные функции физической культуры.

Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы».

Спортивные достижения и тенденции их развития в спорте.

Совершенствование техники прыжка в высоту выбранным способом.

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности

Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга

Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 12/23
----------------------------	---------------------------------	--

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.

Рассмотреть гигиенические основы при занятиях стрейчингом, последовательность действий для каждой возрастной группы

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.

Разучивание комплекса ОРУ в парах с предметами в парах и индивидуально.

Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок.

Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой в парах и индивидуально.

Техника тесовых упражнений комплекса ГТО

Сдача контрольных нормативов гто

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Разучивание базовых элементов оздоровительной аэробики (для всех возрастных групп). Разбор комплекса аэробики на 32 счета. Разбор и применение на студентах комплекса аэробики без счёта, но с применением музыки.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Контрольные нормативы.

Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах

Выход силой, подъем с переворотом (юноши). Висы на перекладине (девушки).

Выход силой, подъем с переворотом (юноши). Висы на перекладине (девушки).

Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Гимнастический мостик, кувырок назад в полу шпагат.

Разучивание комбинации стойка на руках, рандат, фляг, колесо и сальто перед. Ходжение по бревну, повороты, запрыгивании, ходьба, прыжки.

Развитие основных физических качеств

Развитие координационных способностей.

Тема 5. Футбол

Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 13/23
----------------------------	---------------------------------	--

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Контрольная игра по мини-футболу.

Тема 6. Баскетбол

Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.

Обучение основной стойки баскетболиста. Объяснение работы рук, ног, движения корпуса, активный перевод мяча с одной руки в другую. В движение и на месте.

Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.

Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча. Определить контрольный норматив №1 – передача и ловля мяча на быстроту. 5. Воспитывать ловкость, быстроту.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Изучить основную стойку при технике броска в баскетболе, постановка ног, имитация без мяча, с мячом. Выполнение бросковых упражнений для развития техники.

Совершенствование техники изученных приемов; работайте над специальной физической подготовкой баскетболиста. Учить технике ловли и передачи мяча одной от плеча. Учить технике броска одной от плеча. Учить технике броска в прыжке, закрепить технику ведения мяча. Закрепить технику бросков с места, в прыжке.

Продолжить изучение техники броска с места

Учить технике финтов на передачу, на бросок. Учить технике выбивания, вырывание мяча, ловле мяча, отскочившего от щита, корзины, ловля мяча от щита. Совершенствовать технику передач, бросков со средних и дальних дистанций. Воспитывать ловкость, быстроту.

Определить контрольный норматив №2 – штрафной бросок. воспитывать прыгучесть.: подготовьте карточки для обучения технике бросков и ведения мяча; совершенствуйте технику передач и бросков и ведения мяча.

Тема 7. Волейбол

Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.

Учить технике блокирования: одиночного, группового. Совершенствовать технику передач, подач, прямого нападающего удара. Определить контрольные нормативы: №1 – подачи на точность (любым способом), №2 – передачи на точность.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Совершенствовать технику подач, передач, нападающего удара, блокирования.

Учить индивидуальным действиям в нападении и защите; закрепить в учебной игре; развивать прыгучесть. Совершенствовать индивидуальные действия в нападении и защите.

Учить технике стойек, перемещений, приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу.

Обучить технике нижнего приема и передачи мяча в волейболе. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.

Учить технике нижней боковой подачи. Воспитывать ловкость и быстроту.

Разобрать отдельно технику нижнюю боковой подачи, верхней подачи. По фазам разобрать технику нападающего удара состоящую из четырех основных элементов, разбег, прыжок, атака, приземление. Двухсторонняя игра в волейбол.

Разобрать отдельно технику нижнюю боковой подачи, верхней подачи. По фазам разобрать технику нападающего удара состоящую из четырех основных элементов, разбег, прыжок, атака, приземление. Двухсторонняя игра в волейбол.

Тема 8. Плавательная подготовка

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 14/23

Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Имитационная работа. Изучить на суше основные техники плавания.

Тема 9. Спортивная и физическая подготовка

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Применение комплексов на развитие физических качеств с разнообразными методами. (круговая тренировка, интервальная).

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 – 2026
		Лист 15/23

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Планируемые результаты
1	2		3	4
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Тема 1. Физическая культура как социальное явление	Практические занятия		8	ЛР 1-4, ЛР 6-7, ЛР 9-10, ЛР 12, ЛР 14-15, ЛР 18, ЛР 20, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 32, ЛР 37-38, ЛР 40 МР 2-4, МР 18, МР 23-28, МР 31, МР 36, МР 39, МР 42, МР 45-46, МР 48-49 ПР 1-2, ПР 8-9
	1.	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.		
	2.	Специальная физическая подготовка (СФП).		
	3.	Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).		
	4.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. Высокий старт.		
	5.	Бег на короткие дистанции. (спринт: 100м, 400м.) разучивание комплексов ОРУ с предметами и без.		
	6.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.		
	7.	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».		
	8.	Основные задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		
Тема 2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	Практические занятия		10	
	1.	Здоровье как базовая ценность человека и общества.		
	2.	Подготовительные и специальные упражнения при обучении технике прыжков. Методика обучения. Типичные ошибки при обучении технике прыжка. Техника безопасности при выполнении прыжков.		
	3.	Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.		
	4.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».		
	5.	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.		
	6.	Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «прогнувшись».		
	7.	Характеристика основных понятий, относящихся к физической культуре. Социальные функции		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 – 2026
		Лист 16/23

		физической культуры.		
	8.	Ознакомление и углубленное разучивание техники прыжка в длину способом «ножницы».		
	9.	Спортивные достижения и тенденции их развития в спорте.		
	10.	Совершенствование техники прыжка в высоту выбранным способом.		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Практические занятия		10	ЛР 5, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 25-28, ЛР 31, ЛР 33-36 МР 4-6, МР 18, МР 21, МР 30-31, МР 34-35, МР 37-38, МР 41, МР 45, МР 50-51 ПР 3-8, ПР 10
	1.	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).		
	2.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
	3.	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.		
	4.	Рассмотреть гигиенические основы при занятиях стретчингом, последовательность действий для каждой возрастной группы		
	5.	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.		
	6.	Разучивание комплекса ОРУ в парах с предметами в парах и индивидуально.		
	7.	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок.		
	8.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой в парах и индивидуально.		
	9.	Техника тесовых упражнений комплекса ГТО		
	10.	Сдача контрольных нормативов ГТО		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
Тема 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Практические занятия		10	ЛР 5, ЛР 8, ЛР 11-13, ЛР 15-17, ЛР 21-31, ЛР 36, ЛР 39, ЛР 40-42
	1.	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.		
	2.	Разучивание базовых элементов оздоровительной аэробики (для всех возрастных групп). Разбор		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 – 2026
		Лист 17/23

		комплекса аэробики на 32 счета. Разбор и применение на студентах комплекса аэробики без счёта, но с применением музыки.		МР 17-20, МР 22, МР 28-29, МР 31-38, МР 40-41, МР 43-44, МР 46-48, МР 50-55 ПР 5-8, ПР 11
	3.	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Контрольные нормативы.		
	4.	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах		
	5.	Выход силой, подъем с переворотом (юноши). Висы на перекладине (девушки).		
	6.	Выход силой, подъем с переворотом (юноши). Висы на перекладине (девушки).		
	7.	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Гимнастический мостик, кувырок назад в полу шпагат.		
	8.	Разучивание комбинации стойка на руках, рандат, флаг, колесо и сальто перед. Хождение по бревну, повороты, запрыгивании, ходьба, прыжки.		
	9.	Развитие основных физических качеств		
	10.	Развитие координационных способностей.		
Тема 5. Футбол	Практические занятия		6	
	1.	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.		
	2.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
	4.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	5.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	6.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Контрольная игра по мини-футболу.		
Тема 6. Баскетбол	Практические занятия		10	
	1.	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков.		
	2.	Обучение основной стойки баскетболиста. Объяснение работы рук, ног, движения корпуса, активный перевод мяча с одной руки в другую. В движение и на месте.		
	3.	Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.		
	4.	Совершенствовать технику передач на месте, в движении, технику бросков двумя руками от груди, одной от плеча. Определить контрольный норматив №1 – передача и ловля мяча на быстроту. 5. Воспитывать ловкость, быстроту.		
	5.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
	6.	Изучить основную стойку при технике броска в баскетболе, постановка ног, имитация без мяча, с мячом. Выполнение бросковых упражнений для развития техники.		
	7.	Совершенствование техники изученных приемов; работайте над специальной физической подготовкой баскетболиста. Учить технике ловли и передачи мяча одной от плеча. Учить технике броска одной от		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 – 2026
		Лист 18/23

		плеча. Учить технике броска в прыжке, закрепить технику ведения мяча. Закрепить технику бросков с места, в прыжке.		
	8.	Продолжить изучение техники броска с места		
	9.	Учить технике финтов на передачу, на бросок. Учить технике выбивания, вырывание мяча, ловле мяча, отскочившего от щита, корзины, ловля мяча от щита. Совершенствовать технику передач, бросков со средних и дальних дистанций. Воспитывать ловкость, быстроту.		
	10.	Определить контрольный норматив №2 – штрафной бросок. воспитывать прыгучесть.: подготовьте карточки для обучения технике бросков и ведения мяча; совершенствуйте технику передач и бросков и ведения мяча.		
Тема 7. Волейбол	Практические занятия		10	
	1.	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении.		
	2.	Учить технике блокирования: одиночного, группового. Совершенствовать технику передач, подач, прямого нападающего удара. Определить контрольные нормативы: №1 – подачи на точность (любым способом), №2 – передачи на точность.		
	3.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
	4.	Совершенствовать технику подач, передач, нападающего удара, блокирования.		
	5.	Учить индивидуальным действиям в нападении и защите; закрепить в учебной игре; развивать прыгучесть. Совершенствовать индивидуальные действия в нападении и защите.		
	6.	Учить технике стоек, перемещений, приему и передаче мяча двумя руками сверху и снизу.		
	7.	Обучить технике нижнего приема и передачи мяча в волейболе. Разобрать положение рук работу ног и применение в учебной игре.		
	8.	Учить технике нижней боковой подачи. Воспитывать ловкость и быстроту.		
	9.	Разобрать отдельно технику нижней боковой подачи, верхней подачи. По фазам разобрать технику нападающего удара состоящую из четырех основных элементов, разбег, прыжок, атака, приземление. Двухсторонняя игра в волейбол.		
	10.	Разобрать отдельно технику нижней боковой подачи, верхней подачи. По фазам разобрать технику нападающего удара состоящую из четырех основных элементов, разбег, прыжок, атака, приземление. Двухсторонняя игра в волейбол.		
Тема 8. Плавательная подготовка	Практические занятия		2	
	1.	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.		
	2.	Имитационная работа. Изучить на суше основные техники плавания.		
Тема 9. Спортивная и физическая подготовка	Практические занятия		1	
	1.	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Применение комплексов на развитие физических качеств с разнообразными методами. (круговая тренировка, интервальная).		
	Контрольные работы		1	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 – 2026
		Лист 19/23

	1.	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Выполнение ГТО.		
Примерная тематика индивидуальных проектов:				
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе. 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных). 3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности. 4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями. 5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье. 6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.). 7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы) 8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. 9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности). 10. Средства и методы физического воспитания. 11. Основы обучения движениям. Этапы обучения. 12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств. 13. Сила и методика ее развития. 14. Быстрота и методика ее развития. 15. Выносливость и методика ее развития. 16. Ловкость и методика ее развития. 17. Гибкость и методика ее развития. 18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания. 19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. 20. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. 21. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики. 22. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий. 23. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями. 24. Атлетическая гимнастика.				
ВСЕГО:			68	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 20/23

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 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, брусья, 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;
- секундомеры;
- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 21/23

- 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» 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.

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. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 22/23

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт

3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В. И. Лях. - 8-е изд. - Москва: Просвещение, 2020. - 271 с.

4. Лях В. И. Физическая культура: учебник для СПО: базовый уровень/ В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 287 с. - (Учебник СПО).

Дополнительные источники:

5. 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.: «Просвещение», 2010.

6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г.В. Барчуковой. — М.: «Просвещение», 2011.

7. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

8. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

9. 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

10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

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

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

13. 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 23/23

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и проверочных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Наименование разделов и тем	Планируемые результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Раздел 1. Знания о физической культуре	ЛР 1-4, ЛР 6-7, ЛР 9-10, ЛР 12, ЛР 14-15, ЛР 18, ЛР 20, ЛР 25, ЛР 27, ЛР 32, ЛР 37-38, ЛР 40 МР 2-4, МР 18, МР 23-28, МР 31, МР 36, МР 39, МР 42, МР 45-46, МР 48-49 ПР 1-2, ПР 8-9	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств. – наблюдение; – зачет в соответствии с нормативами по разделам программы.
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	ЛР 5, ЛР 12, ЛР 16, ЛР 19, ЛР 25-28, ЛР 31, ЛР 33-36 МР 4-6, МР 18, МР 21, МР 30-31, МР 34-35, МР 37-38, МР 41, МР 45, МР 50-51 ПР 3-8, ПР 10	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств. – наблюдение; зачет в соответствии с нормативами по разделам программы.
Раздел 3. Физическое совершенствование	ЛР 5, ЛР 8, ЛР 11-13, ЛР 15-17, ЛР 21-31, ЛР 36, ЛР 39, ЛР 40-42 МР 17-20, МР 22, МР 28-29, МР 31-38, МР 40-41, МР 43-44, МР 46-48, МР 50-55 ПР 5-8, ПР 11	– наблюдение; – зачет в соответствии с учебными нормативами по освоению навыков, умений, развития двигательных качеств. – наблюдение; зачет в соответствии с нормативами по разделам программы.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Е. С. Сорочинский
(инициалы, фамилия)