

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 1/18

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О.Н. Гришин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Анадырь 2026 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 2/18

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 4130)» и основных положений Примерной программы воспитания.

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

Реализуется на ступени: 11 класс

Разработчик:

Сорочинский Е. С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК».

Регистрационный № СОО (11) 417-26 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 3/18

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 4/18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 4130)» и основных положений Примерной программы воспитания.

«Физическая культура», изучаемая на базовом уровне, является обязательным учебным предметом. Учебным планом на её изучение отведено в 11 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель изучения учебного предмета - овладение обучающимися знаниями о структурно – содействии всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Достижение цели изучения учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается решением следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной - тренировке, значении занятий физической культурой для будущей

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 5/18

трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной;
- активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 6/18

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 7/18

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Место учебного предмета в учебном плане.

В системе среднего общего образования предмет «Физическая культура», изучаемый на базовом уровне, является обязательным учебным предметом. На изучение курса в 11 классе в учебном плане отводится 68 часов в году (2 часа в неделю).

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
ЛР 6	участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях
ЛР 7	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 8/18

	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 совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 9/18

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, ключевыми понятиями и методами
МР 13	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 10/18

	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
MP 35	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 11/18

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 функциональных возможностей
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 12/18

	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

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 13/18

2. 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
1	2	3
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия	12
	1. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	
	2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
	3. Челночный бег 3*10 м. Челночный бег 4*10 м.	
	4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
	5. Кроссовая подготовка. Развитие скоростной выносливости.	
	6. Бег на средние дистанции	
Тема 2. Гимнастика	Практические занятия	14
	1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	
	2. Кувырки вперед, назад.	
	3. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	
	4. Стойка на голове и руках. Упражнение на развитие гибкости.	
	5. Развитие координации, ОРУ с использованием собственного веса.	
	6. Акробатика. Акробатические комбинации.	
Тема 3. Баскетбол	Практические занятия	8
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	
	2. Ловля одной, двумя руками.	
	3. Передачи мяча.	
Тема 4. ППФП	4. Броски по кольцу. Ведение мяча.	10
	Практические занятия	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	
	2. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	
	3. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Развитие силы мышц спины.	
Тема 5. Волейбол	4. Развитие прыгучести.	24
	5. Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	
	Практические занятия	
	1. Верхняя передача мяча.	
	2. Нижняя передача мяча.	
	3. Групповое взаимодействие. Передачи мяча в движении.	
	4. Прием мяча снизу с подачи, после нападающего удара.	
	5. Нападающий удар с различных высот и траекторий.	
	6. Взаимодействие нападения и защиты.	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 14/18

	7.	Боковой нападающий удар.	
	8.	Блокирование мяча в группе.	
	9.	Прямая силовая подача.	
	10.	Боковая и планирующая подача мяча.	
	11.	Тактика игры связующего с нападающими.	
	12.	Тактика игры в нападении.	
Итого:			68 часов
Примерная тематика индивидуальных проектов:			
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.		
2.	Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.		
3.	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.		
4.	Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.		
5.	Бег, как средство укрепления здоровья.		
6.	В плену больших мышц.		
7.	Виды массажа		
8.	Виды физических нагрузок, их интенсивность.		
9.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.		
10.	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.		
11.	Возникновение парусного спорта в России.		
12.	Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.		
13.	Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).		
14.	Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.		
15.	игиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.		
16.	Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.		
17.	Женщина в современном спорте высших достижений.		
18.	Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.		
19.	Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.		
20.	История возникновения и развития Олимпийских игр.		
21.	Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.		
22.	Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.		
23.	Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.		
24.	Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.		
25.	Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.		
26.	Новое увлечение Голливуда — будокон.		
27.	Обзор методов оздоровления.		
28.	Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.		
29.	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026 Лист 15/18
----------------------------	---------------------------------	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия учебного кабинета физической культуры.

Помещение 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 16/18

- 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» 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:

Основные источники

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
		Лист 17/18

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]

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

Дополнительные источники:

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

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

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Просвещение., 2010.

Интернет-ресурсы

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

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

6. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: www.goupr32441.parod.ru.

Ученик получит возможность научиться:

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Формы контроля:

– самостоятельные и практические работы.

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

4. 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)