

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 1/32

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

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

Анадырь 2023 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 2/32

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **44.02.06 Профессиональное обучение** укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки направления подготовки Образование и педагогические науки подготовки Образование и педагогические науки.

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

Разработчик:

Митович В.А., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

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

Регистрационный № ПО 209-23 от 04.04.2023 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 06 от «18» апреля 2023 г.

Утверждена Приказом № 01-10/394 от 31.08.2023 г. «Об утверждении образовательных программ»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 3/32

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023 Лист 4/32
--------------------	--------------------------	------------------------------------

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **44.02.06 Профессиональное обучение** укрупненной группы специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки направления подготовки Образование и педагогические науки подготовки Образование и педагогические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации по должностям служащих: 20436 Воспитатель; 20439 Воспитатель общежития; 20442 Воспитатель профессионально-технического учебного заведения; 23962 Мастер производственного обучения; 24001 Мастер учебного полигона; 24004 Мастер учебного центра; 24007 Мастер учебно-производственной мастерской; 27244 Учитель; 27245 Учитель (средней квалификации); 25813 Преподаватель (в средней школе); 25819 Преподаватель-организатор (в колледжах, университетах и других вузах); 25820 Преподаватель-организатор (в средней школе); 25824 Преподаватель-стажер (в колледжах, университетах и других вузах); 25825 Преподаватель-стажер (в средней школе).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель:

- всестороннее, гармоничное развитие организма человека.

Задачи:

- развитие физических качеств основных-силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 5/32

– воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен уметь:**

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

В результате изучения обязательной части учебного цикла обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **484** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 242 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 242 часа.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 6/32

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	484
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	242
в том числе:	
лабораторные работы	0
практические занятия	240
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	242
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
доклады	0
заучивание материалов лекции	0
самостоятельное изучение материала	242
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 7/32

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и Практические занятия, Самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретический раздел		4	
Тема 1.1 Современное физкультурно-массовое движение в России	Содержание учебного материала		1
	1. Современное физкультурно-массовое движение в России	2	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 2.2 Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости	2	
Тема 2.4 Челночный бег.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 8/32

Развитие скоростных качеств.	Практические занятия		
	1. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 2.5 Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости	2	
Тема 2.6 Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости	2	
Тема 2.7 Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости	2	
Тема 2.8 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 2.9 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Контрольные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 9/32

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости	2	
Раздел 3. Гимнастика		64	
Тема 3.1 Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Построения и перестроения, передвижение, размыкание и смыкание.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 3.2 Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Кувырки вперед, назад. Развитие гибкости.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 3.3 Кувырки в прыжке. Развитие координации.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Кувырки в прыжке. Развитие координации.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 3.4 Упражнения с гантелями.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения с гантелями.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 3.5 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 10/32

	1.	Развитие силы мышц спины	2
Тема 3.6 Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках. Развитие гибкости		Содержание учебного материала	0
		Лабораторные работы	0
		Практические занятия	2
	1.	Совершенствование техники кувырков вперед, назад, стойки на голове и руках. Развитие гибкости	
		Контрольные работы	0
		Самостоятельная работа обучающихся	
	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса	2
Тема 3.7 Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.		Содержание учебного материала	0
		Лабораторные работы	0
		Практические занятия	
	1.	Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.	2
		Контрольные работы	0
		Самостоятельная работа обучающихся	
	1.	Развитие прыгучести	2
Тема 3.8 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.		Содержание учебного материала	0
		Лабораторные работы	0
		Практические занятия	
	1.	ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	2
		Контрольные работы	0
		Самостоятельная работа обучающихся	
	1.	Развитие гибкости	2
Тема 3.9 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.		Содержание учебного материала	0
		Лабораторные работы	0
		Практические занятия	
	1.	Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	2
		Контрольные работы	0
		Самостоятельная работа обучающихся	
	1.	Развитие координации	2
Тема 3.10 ОРУ с использованием собственного веса. Зачет.		Содержание учебного материала	0
		Лабораторные работы	0
		Практические занятия	
	1.	ОРУ с использованием собственного веса. Зачет	2
		Контрольные работы	0
		Самостоятельная работа обучающихся	
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2
Тема 3.11 Совершенствование		Содержание учебного материала	0
		Лабораторные работы	0

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 11/32

техники кувырков, стойки. Акробатическая комбинация.	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники кувырков, стойки. Акробатическая комбинация.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.12 Совершенствование техники в акробатической комбинации. Развитие координации.	1. Развитие силы мышц спины	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники в акробатической комбинации. Развитие координации.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.13 Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники в акробатической комбинации. Развитие координации.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.14 Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.	1. Развитие скоростных качеств	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.15 Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.	1. Развитие прыгучести	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения с гантелями, штангой. Развитие силы.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.16 Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.	1. Развитие гибкости	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения с использованием собственного веса. Зачет.	2	
	Контрольные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 12/32

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Раздел 4 Баскетбол		132	
Тема 4.1 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 4.2 Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Ловля одной, двумя руками.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 4.3 Броски по кольцу. Ведение мяча.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Броски по кольцу. Ведение мяча.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 4.4 Передачи в движении. Перехваты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Перехваты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	1	
Тема 4.5 Ловля высоко летающего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летающего мяча. Броски по кольцу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 13/32

	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 4.6 Передачи в движении, перехваты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении, перехваты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 4.7 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 4.8 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 4.9 Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Броски по кольцу. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 4.10 Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча, дриблинг. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 4.11 Передачи мяча, ловля	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 14/32

одной, двумя руками.	Практические занятия		
	1. Передачи мяча, ловля одной, двумя руками.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.12 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита	1. Развитие скоростных качеств	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.13 Передачи в движении. Перехваты.	1. Развитие прыгучести	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Перехваты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.14 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	1. Развитие гибкости	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.15 Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	1. Развитие координации	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, ловля мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.16 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	2	
	Контрольные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 15/32

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 4.17 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Тактика зонной защиты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 4.18 Передачи в движении. Зачет.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Зачет.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 4.19 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 4.20 Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передачи мяча. Ловля одной двумя руками.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 4.21 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 4.22	Содержание учебного материала	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 16/32

Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач в движении. Перехватов.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 3.23 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.24 Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.	1. Развитие силы мышц спины	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
Тема 4.25 Совершенствование техники ведения, дриблинга, передач в движении, штрафных бросков.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ведения, ловли мяча. Броски по кольцу в движении.	2	
Тема 4.26 Тактика зонной защиты.	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
Тема 4.27 Совершенствование техники передач в движении. Зачет.	1. Тактика зонной защиты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач в движении. Зачет.	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 17/32

	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 4.28 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 4.29 Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники ловли высоко летящего мяча, после отскока от щита.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 4.30 Тактика позиционного нападения.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Тактика позиционного нападения.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 4.31 Тактика быстрого отрыва.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Тактика быстрого отрыва.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 4.32 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Тактика зонной защиты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 18/32

Тема 4.33 Совершенствование техники бросков. Зачет.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники бросков. Зачет.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Раздел 5 Волейбол		136	
Тема 5.1 Передачи мяча. Передвижения игрока.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Передвижения игрока.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 5.2 Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 5.3 Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Верхняя боковая подача. Прием мяча. Передачи.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 5.4 Прямой нападающий удар. Блокировка	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Прямой нападающий удар. Блокировка.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 5.5	Содержание учебного материала	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 19/32

Боковой нападающий удар. Блокировка.	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Боковой нападающий удар. Блокировка.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 5.6 Сбросы мяча. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Сбросы мяча. Страховка у сетки.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 5.7 Передачи мяча. Нападающий удар.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Нападающий удар.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 5.8 Передачи мяча. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 5.9 Передачи, подачи, прием мяча.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи, прием мяча.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 5.10 Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировка.	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 20/32

	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 5.11 Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 5.12 Игра в нападении.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Игра в нападении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 5.13 Игра в защите.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Игра в защите.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 5.14 Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 5.15 Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 21/32

Тема 5.16 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 5.17 Передачи, подачи. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 5.18 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 5.19 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 5.20 Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 5.21 Игра в нападении.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 22/32

	1. Игра в нападении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.22 Игра в защите.	1. Развитие прыгучести	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Игра в защите.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 5.23 Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 5.24 Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 5.25 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча после подачи.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 5.26 Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 23/32

	1.	Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 5.27 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.	Развитие скоростных качеств		
Тема 5.28 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие прыгучести	2	
Тема 5.29 Игра в нападении.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Игра в нападении.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие гибкости	2	
Тема 5.30 Игра в защите.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Игра в защите.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие координации	2	
Тема 5.31 Атака первым темпом.		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	
		Практические занятия		
	1.	Атака первым темпом.	2	
		Контрольные работы	0	
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 5.32 Совершенствование		Содержание учебного материала	0	
		Лабораторные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 24/32

техники нападающего удара, блокировки	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.33 Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	1. Развитие силы мышц спины	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач, подач, приема мяча.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.34 Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.	1. Развитие прыгучести	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передач, подач. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6 ППФП	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
		112	
Тема 6.1 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	1. Развитие скоростных качеств	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3 Развитие силы мышц	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 25/32

спины. Баскетбол.	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 6.4 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.5 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук	1. Развитие гибкости	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	2	
	Контрольные работы	0	
Тема 6.6 Развитие гибкости, акробатика.	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие гибкости, акробатика.	2	
Тема 6.7 Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
Тема 6.8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	1. Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 26/32

	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 6.9 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 6.10 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 6.11 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 6.12 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 6.13 Развитие прыгучести. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие прыгучести. Баскетбол	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 27/32

Тема 6.14 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 6.15 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	2	
Тема 6.16 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 6.17 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 6.18 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 6.19 Развитие силы мышц	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 28/32

кистей и пальцев рук.	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Тема 6.20 Развитие прыгучести. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие прыгучести. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
Тема 6.21 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц спины	2	
Тема 6.22 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса	1	
Тема 6.23 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие скоростных качеств	2	
Тема 6.24 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	Контрольные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
		Лист 29/32

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие прыгучести	2	
Тема 6.25 Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие гибкости	2	
Тема 6.26 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук. Подвижные игры.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук. Подвижные игры.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации		
Тема 6.27 Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты	2	
Тема 6.28 Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Сдача контрольных нормативов по итогам учебного года.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	2	
ВСЕГО:		484	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ЗАПИСЯМИ	СТО СМК 4.2.02 - 2023
		Лист 30/32

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала и тренажерного зала:

- маты гимнастические;
- стенки гимнастические;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- скакалки;
- гири;
- силовые тренажеры;
- штанги;
- гантели;
- перекладины.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительные источники:

2. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ЗАПИСЯМИ	СТО СМК 4.2.02 - 2023
		Лист 31/32

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

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

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

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

Интернет-ресурсы

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

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 ЗАПИСЯМИ	СТО СМК 4.2.02 - 2023
		Лист 32/32

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	экспертная оценка выполнения практических заданий
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	формализованное наблюдение и оценка результата практических работ
– основы здорового образа жизни.	оценка выполнения практической работы

Разработчик:

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

В. А. Митович
(инициалы, фамилия)