

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 1/25

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

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

Анадырь 2022 г.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 2/25

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности **21.02.05 Земельно-имущественные отношения** укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические 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 № ЗИО 86-20 от 04.03.2020 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 06 от «17» марта 2020 г.

Утверждена Приказом № 01-10/332 от 31.08.2020 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 3/25

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

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 **21.02.05 Земельно-имущественные отношения** укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия направления подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

Рабочая программа учебной дисциплины **может быть использована** в дополнительном профессиональном образовании, при повышении квалификации по должностям служащих 12264 Земледел, 12266 Землекоп, 22572 Инженер по землеустройству.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: обще 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;
- 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;

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 5/25

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 **380** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 190 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 190 часов.

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 6/25

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
лабораторные занятия	0
практические занятия	188
контрольные работы	0
курсовая работа (проект)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	0
составление комплексов упражнений	20
овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика	20
закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации	30
закрепление техники владения баскетбольным мячом	30
выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	30
закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики	30
выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)	30
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 7/25

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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1, Теоретический		4	
Тема 1.1. Современное физкультурно-массовое движение в России	Содержание учебного материала	2	1
	1. Современное физкультурно-массовое движение в России		
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Изучение лекционного материала			
Раздел 2, Легкая атлетика		40	
Тема 2.1 Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Развитие скоростных качеств.			
Тема 2.2. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Старт, стартовый разбег. Развитие скоростных качеств.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Развитие скоростных качеств			
Тема 2.3 Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Развитие силы мышц спины и ног			
Тема 2.4 Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Бег в рваном темпе. Развитие скоростной выносливости.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Развитие скоростных качеств			

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 8/25

Тема 2.,5 Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
1. Развитие выносливости.	2	
Тема 2.6 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 скоростной выносливости.	2	
Тема 2.7 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
	Самостоятельная работа обучающихся	
1. Развитие выносливости.	2	
Тема 2.8 Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
1. Развитие реакции.	2	
Тема 2.9 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
1. Совершенствование техники низкого старта.	2	
Тема 2.10 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Кроссовая подготовка.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
1. Развитие выносливости.	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 9/25

Раздел 3 Гимнастика		52	
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 гибкости.	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.	0	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие координации.		
Тема 3.4 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 прыгучести.	2	
Тема 3,5 Стойка на голове и руках. Развитие координации.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Стойка на голове и руках. Развитие координации.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации.	2	
Тема 3.6 ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. ОРУ с использованием собственного веса. Контрольные нормативы.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 10/25

	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2
Тема 3.7 Упражнения со скакалкой.	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Упражнения со скакалкой.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.8 Совершенствование техники кувырков в прыжке Развитие гибкости.	1. Развитие прыгучести.	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	2
	1. Совершенствование техники кувырков в прыжке. Развитие координации.	
	Контрольные работы	0
Тема 3.9 ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Развитие гибкости.	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. ОРУ с использованием скакалки и набивных мячей.	2
Тема 3.10 Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Развитие прыгучести.	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
Тема 3.11 Акробатика. Развитие координации.	1. Упражнения на развитие гибкости, акробатика.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Развитие гибкости.	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
Тема 3.12 Акробатическая комбинация. Развитие координации.	Практические занятия	
	1. Акробатика. Развитие координации.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	
	1. Развитие координации.	2
	Содержание учебного материала	0
Тема 3.12 Акробатическая комбинация. Развитие координации.	1. Развитие координации.	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Акробатическая комбинация. Развитие координации.	2
	Контрольные работы	0

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 11/25

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации.	2	
Тема 3.13 Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Упражнение на развитие гибкости. Сдача акробатической комбинации.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие координации	2	
Раздел 4 Баскетбол		96	
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	2	
	1. Развитие координации		
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 координации	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 выносливости	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		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Развитие выносливости	2	
Тема 4,5 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	2	

	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие выносливости		
Тема 4.6 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 скоростной выносливости.	2	
Тема 4.7 Ведение мяча. Передачи в движении.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча. Передачи в движении.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 4.8 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	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 4.9 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	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 4.10 Ловля высоко летящего мяча, после отскока от щита	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	2	
	1. Развитие скоростной выносливости.		
Тема 4.11 Передачи в движении. Перехваты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Перехваты.	2	
	Контрольные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 13/25

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие реакции.		
Тема 4.12 Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ловля высоко летящего мяча. Броски по кольцу.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие реакции		
Тема 4.13 Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	1. Передачи в движении. Броски по кольцу в движении.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие реакции		
Тема 4.14 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	2	
	1. Развитие реакции		
Тема 4.15 Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении, штрафные броски.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие реакции		
Тема 4.16 Тактика зонной защиты.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Тактика зонной защиты.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Развитие реакции		
Тема 4.17 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	2	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 14/25

Тема 4.18 Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	1. Развитие реакции	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники ведения мяча, дриблинга. Передвижения игрока.	2
	Контрольные работы	0
Тема 4.19 Совершенствование техники передач и ловли мяча.	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие реакции	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники передач и ловли мяча.	2
Тема 4.20 Совершенствование техники передач в движении.	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие скоростной выносливости.	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
Тема 4.21 Совершенствование техники бросков по кольцу в движении, перехватов.	1. Совершенствование техники передач в движении.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие скоростной выносливости.	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
Тема 4.22 Совершенствование техники передач в движении, штрафных бросков.	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники бросков по кольцу в движении, перехватов.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие скоростной выносливости.	
	Содержание учебного материала	0
Тема 4.23 Тактика быстрого отрыва.	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Тактика быстрого отрыва.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие скоростной выносливости.	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 15/25

Тема 4.24 Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Ведение, дриблинг, передачи в движении. Сдача нормативов.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Развитие скоростной выносливости.			
Раздел 5 Волейбол		96	
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.	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.	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	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	2	
Тема 5,5 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	2	
Тема 5.6 Передачи мяча.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 16/25

Нападающий удар.	Практические занятия	
	1. Передачи мяча. Нападающий удар	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 5.7 Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники нападающего удара.	2
	Контрольные работы	0
Тема 5.8 Совершенствование техники передач, подач.	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
Тема 5.9 Передачи мяча. Контрольные нормативы.	1. Совершенствование техники передач, подач.	2
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
Тема 5.10 Передачи, подачи, прием мяча.	Практические занятия	
	1. Передачи мяча. Контрольные нормативы.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие прыгучести	3
	2. Развитие скорости	
Тема 5.11 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	2
	Контрольные работы	0
Тема 5.12 Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, страховка у сетки.	2
Тема 5.13	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	0

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 17/25

Игра в нападении.	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Игра в нападении.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 5.14 Игра в защите.	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Игра в защите.	2
	Контрольные работы	0
Тема 5.15 Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.	2
Тема 5.16 Совершенствование техники нападающего удара.	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
Тема 5.17 Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	1. Передачи, подачи, прием мяча после подачи.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
Тема 5.18 Передачи, подачи. Сдача нормативов.	Практические занятия	
	1. Передачи, подачи. Сдача нормативов.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	0
Тема 5.19 Совершенствование техники нападающего удара, блокировки	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	
	1. Совершенствование техники нападающего удара, блокировки.	2
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 5.20 Совершенствование	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 18/25

техники нападающего удара. Страховка у сетки.	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.		2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 5.21 Передачи, подачи, прием мяча снизу.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		
	1. Передачи, подачи, прием мяча снизу.		2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 5.22 Игра в нападении.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		
	1. Игра в нападении.		2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 5.23 Передачи, нападающий удар, блокировка.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники нападающего удара, подачи.		2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 5.24 Игра в защите. Сдача нормативов.	Содержание учебного материала		0
	Лабораторные работы		0
	Практические занятия		
	1. Игра в защите. Сдача нормативов.		2
	Контрольные работы		0
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Раздел 6 ППФП			92
Тема 6.1 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		2
Тема 6.,2 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.	Упражнения на равновесия.	2	
Тема 6.,3 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 6.4 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	1.	Развитие силы мышц спины.	2	
	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	2	
	Контрольные работы		0	
Тема 6.,5 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	2	
	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 6.6 Развитие силы мышц спины.	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие силы мышц спины.	2	
	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
Тема 6.7 Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	1.	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	2	
	Содержание учебного материала		0	
	Лабораторные работы		0	
	Практические занятия			
	1.	Сдача учебных нормативов по итогам учебного года.	2	
	Контрольные работы		0	
Тема 6.,8 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Развитие ловкости.	2	
	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 силы мышц брюшного пресса.	2	

Тема 6,9 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. Упражнения на равновесие.	2		
Тема 6,10 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 6.11 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 прыгучести.	2		
Тема 6.12 Сдача контрольных нормативов по итогах 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		
Тема 6.13 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Содержание учебного материала	0	
	1.		
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса. Эстафеты.	2	
	Контрольные работы	0	
Самостоятельная работа обучающихся			
1. Развитие гибкости.	2		
Тема 6.14 Развитие силы мышц брюшного пресса.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся		

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 21/25

	1. Развитие силы мышц спины.	2
Тема 6.15 Развитие силы мышц спины. Баскетбол	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	2
	1. Развитие силы мышц спины. Баскетбол.	
	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 6.16 Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	1. Упражнения на равновесия.	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	2
	1. Упражнения на равновесия. Подвижные игры.	
	Контрольные работы	0
Тема 6.17 Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие силы мышц спины.	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	2
	1. Развитие силы мышц кистей и пальцев рук.	
Тема 6,18 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	2
Тема 6.19 Развитие силы мышц спины.	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие силы мышц спины.	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	2
	1. Развитие силы мышц спины.	
Тема 6,20 Развитие силы мышц спины.	Контрольные работы	0
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	1. Развитие силы мышц спины.	
	Содержание учебного материала	0
	Лабораторные работы	0
	Практические занятия	2
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2022
		Лист 22/25

Тема 6.21 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 силы мышц брюшного пресса.	2		
Тема 6.22 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.	Содержание учебного материала	0	
	Лабораторные работы	0	
	Практические занятия	2	
	1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. Баскетбол.		
	Контрольные работы	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Развитие силы мышц спины.			
Тема 6.23 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 гибкости.	2		
ВСЕГО		380	

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 СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — М. : Юрайт, 2019. — 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: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

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

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

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

Интернет-ресурсы

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

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

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

10. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Режим доступа: www.goup32441.narod.ru.

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)

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Е. С. Сорочинский
(инициалы, фамилия)