



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**П Р И К А З**

14.01.2023

№ 32

г. Тирасполь

Об утверждении примерной программы учебной дисциплины  
«Физическая культура» для организаций профессионального образования,  
реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и  
среднего профессионального образования

В соответствии с Законом Приднестровской Молдавской Республики от 27 июня 2003 года № 294-3-III «Об образовании» (САЗ 03-26), Постановлением Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2017 года № 113 «Об утверждении Положения, структуры и предельной штатной численности Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики» (САЗ 17-23) с изменениями и дополнениями, внесенными постановлениями Правительства Приднестровской Молдавской Республики от 9 ноября 2017 года № 307 (САЗ 17-46), от 25 января 2018 года № 22 (САЗ 18-5), от 10 сентября 2018 года № 306 (САЗ 18-37), от 23 октября 2019 года № 380 (САЗ 19-41), от 6 апреля 2020 года № 102 (САЗ 20-15), от 13 августа 2021 года № 269 (САЗ 21-33), от 31 августа 2021 года № 286 (САЗ 21-35), от 25 ноября 2022 года № 438 (САЗ 22-47), от 23 декабря 2022 года № 488 (САЗ 22-50), Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 6 июня 2022 года № 523 «Об утверждении решений Совета по образованию Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 26 мая 2022 года»

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерную программу учебной дисциплины «Физическая культура» для организаций профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и среднего профессионального образования согласно Приложению к настоящему Приказу.

2. ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации» (Проценко В.В.) опубликовать настоящий Приказ в глобальной сети Интернет на сайте «Школа Приднестровья».

3. Настоящий Приказ вступает в силу с 1 августа 2023 года.

Министр

С.Н. Иванишина

Приложение к  
Приказу Министерства  
просвещения Приднестровской  
Молдавской Республики  
от «14» января 2023 года № 32

Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики  
ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для организаций профессионального образования,  
реализующих основные профессиональные образовательные программы  
начального и среднего профессионального образования

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для организаций профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и среднего профессионального образования, является основой для разработки рабочей программы по данной учебной дисциплине.

Примерная программа учебной дисциплины оформлена в соответствии с Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 08 октября 2019 года № 857 «Об утверждении Методических рекомендаций по разработке примерных основных профессиональных образовательных программ по профессиям начального профессионального и специальностям среднего профессионального образования».

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- Приказа Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 7 мая 2021 года № 349 «Об утверждении Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (регистрационный № 10375 от 6 июля 2021 года) (САЗ 21-27);

- Приказа Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 10 февраля 2021 года № 73 «Об утверждении Положения о порядке реализации среднего (полного) общего образования в организациях профессионального образования Приднестровской Молдавской Республики, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального и среднего профессионального образования» (регистрационный № 10059 от 13 марта 2021 года) (САЗ 21-10);

- Приказа Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 9 апреля 2013 года № 456 «О введении в действие Государственных образовательных стандартов профессионального образования» (регистрационный № 6509 от 24 июля 2013 года) (САЗ 13-29).

Разработчики:

Костин С.В., ведущий методист, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»;

Глизнаца А.А., руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Тираспольский аграрно-технический колледж им. М.В. Фрунзе»;

Новийчук С.В., руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Приднестровский колледж технологий и управления»;

Шижкану А.Н., старший преподаватель высшей квалификационной категории кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»;

Бондарчук Е.И., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГОУ ВПО «Приднестровский государственный институт искусств им. А.Г. Рубиншейна»;

Демьянов С.М., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Дубоссарский индустриальный техникум»;

Ременюк А.И., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Тираспольский аграрно-технический колледж им. М.В. Фрунзе».

Рецензенты:

Соколик Е.Ю., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»;

Черба Т.И., заместитель декана по УМР, доцент факультета физической культуры и спорта ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы начального/среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего (полного) общего образования. Программа разработана с учетом требований государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и профиля профессионального образования.

При освоении основных профессиональных образовательных программ начального профессионального образования *технического, естественно-научного и социально-экономического профилей*, среднего профессионального образования *технического, естественно-научного, социально-экономического и гуманитарного профилей* учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### а) личностных:

Код	Формулировка результатов
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

#### б) метапредметных:

Код	Формулировка результатов
МР 1	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 2	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 3	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 4	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически

	оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 5	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 7	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

*в) предметных:*

Код	Формулировка результатов
ПР 1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
ПР 2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР 5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых и национальных видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. По основным профессиональным образовательным программам начального профессионального образования *технического, естественно-научного и социально-экономического профилей:*

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
В том числе:	
теоретическое обучение	4
методико-практический	4
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	106
курсовая работа	<i>Не предусмотрено</i>
контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>
самостоятельная работа*	***
Промежуточная аттестация**	

2.1.2. По основным профессиональным образовательным программам начального и среднего профессионального образования *технического, естественно-научного, социально-экономического, гуманитарного профилей:*

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
В том числе:	
теоретическое обучение	4
методико-практический	2
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	72
курсовая работа	<i>Не предусмотрено</i>
контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>
самостоятельная работа*	***
Промежуточная аттестация**	

\* Объем самостоятельной работы определяется учебным планом организации профессионального образования.

\*\*Форма промежуточной аттестации определяется учебным планом организации профессионального образования.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2.1. По основным профессиональным образовательным программам начального профессионального образования *технического, естественно-научного и социально-экономического профилей:*

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Раздел I. Теоретический</b>		4
Тема 1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долговлетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	–
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	–
	Самостоятельная работа обучающихся	*
<b>Раздел II. Методико-практический</b>		4
Тема 2.1. Методика разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала Понятия: норма и доза нагрузки. Индивидуальные и групповые упражнения. Принципы разработки комплекса общеразвивающих упражнений В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Самостоятельная работа обучающихся	–
<b>Раздел III. Легкая атлетика</b>		*
Тема 3.1. Содержание учебного материала		32
		6



Бег на короткие дистанции	<p>Специальные беговые упражнения. Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Движения рук, ног. Особенности техники бега по прямой и на вираже (на повороте). Бег по прямой дистанции 60 м; 100 м</p>	6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6
	Практическое занятие «Бег на короткие дистанции»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	4
Тема 3.2. Бег на средние дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега: – высокий старт, – стартовое ускорение, – бег по дистанции, – финиш и остановка после бега. Работа ног, рук. Техника бега по повороту</p>	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Бег на средние дистанции»	4
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 3.3. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег по пересеченной местности и по различному грунту. Преодоление различных препятствий в кроссовом беге. Тактические действия во время соревнования: распределение сил; ведение забега; обгон соперника, финиширование</p>	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка»	4
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 3.4. Эстафетный бег	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника эстафетного бега: – низкий, высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; – способ держания эстафетной палочки при низком старте; – способы передачи эстафетной палочки; – техника передачи эстафетной палочки; – положение принимающего эстафету перед началом бега; – передача эстафетной палочки на полном ходу в 20-метровой зоне</p>	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Эстафетный бег»	4
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 3.5.	Содержание учебного материала	4

Прыжок в длину с места	<p>Подготовительные упражнения. Техника прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление</p>	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Прыжок в длину с места»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	6
<p><b>Тема 3.6.</b> Прыжок в длину с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Подготовительные упражнения. Техника прыжка в длину с разбега: – разбег; отталкивание; полет; приземление; – подбор индивидуального разбега; – имитационные упражнения; – пробегание по разбегу с отталкиванием; – прыжок в длину с короткого разбега; – прыжок в длину с полного разбега</p>	6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6
	Практическое занятие «Прыжок в длину с разбега»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	4
<p><b>Тема 3.7.</b> Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника метания гранаты: разбег; обгон снаряда; финальное усилие; остановка после метания. Способы хвата (держания) гранаты: – метание гранаты с места; – метание гранаты с разбега; – метание гранаты на дальность и в цель</p>	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Метание гранаты»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	18
<b>Раздел IV. Гимнастика***</b>		
<p><b>Тема 4.1.</b> Строевые приемы</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Повороты на месте, кругом и в движении. Перестроение из колонны по одному по два, по четыре, по восемь на месте и в движении. Передвижения «противоходом», «змейкой», движение в обход и т.д.</p>	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Строевые приемы»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
<p><b>Тема 4.2.</b></p>	Содержание учебного материала	

Упражнения на перекладине	<p>Техника выполнения подъема в упор силой.</p> <p>Техника выполнения подъема переворотом в упор.</p> <p>Подтягивание в висе (юноши) и висе лежа (девушки)</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Упражнения на перекладине»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения висов и упоров.</p> <p>Техника выполнения стойки на плечах.</p> <p>Техника выполнения размахиваний</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Упражнения на брусьях»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>* </p>
<p>Тема 4.3.</p> <p>Упражнения на брусьях</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения висов и упоров.</p> <p>Техника выполнения стойки на плечах.</p> <p>Техника выполнения размахиваний</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Упражнения на брусьях»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>* </p>
<p>Тема 4.4.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника выполнения висов и упоров.</p> <p>Техника выполнения размахиваний.</p> <p>Техника выполнения соскоков махом вперед и назад</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Упражнения на разновысоких брусьях»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>* </p>
<p>Тема 4.5.</p> <p>Опорный прыжок</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Юноши: техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» (гимнастический козел, гимнастический конь), «согнув ноги».</p> <p>Девушки: техника выполнения опорного прыжка боком (гимнастический козел, гимнастический конь в ширину)</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Опорный прыжок»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>* </p>
Тема 4.6.	

Акробатические упражнения	<p>Юноши: техника выполнения длинного кувырка.  Техника выполнения стойки на руках с помощью и без.  Техника выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью.  Техника выполнения равновесий (на правой/на левой).  Техника выполнения переворота боком.  Техника выполнения стойки на голове и руках махом одной и толчком другой (силой).  Девушки: техника выполнения кувырка вперед/назад в группировке.  Техника выполнения равновесий на правой/на левой.  Техника выполнения «полушпагата».  Техника выполнения «моста» из положения лежа на спине.  Техника выполнения «моста» с наклоном назад с помощью.  Техника выполнения переворота в сторону.  Техника выполнения стойки на лопатках.  Техника выполнения прыжков на месте и в движении</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Акробатические упражнения»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>
Тема 4.7. Равновесие	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Девушки. Бревно. Техника выполнения наскока в упор.  Техника выполнения седа ноги врозь.  Техника выполнения скрестного шага.  Техника выполнения равновесий на одной.  Техника выполнения шага галопом.  Техника выполнения соскока махом одной и толчком другой</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Равновесие»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>
Тема 4.8. Атлетическая гимнастика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Строение мышц скелета.  Влияние атлетических упражнений на организм обучающегося.  Тренировочные циклы и процессы восстановления организма после занятий физическими упражнениями.  Упражнения с отягощением на наращивание силы и объема мышц, упражнения на рельеф мышц.  Комплексы базовых упражнений с отягощениями.  Комплексы специальных упражнений с отягощениями: упражнения с гириями, набивными мячами, с использованием гимнастической скамейки, с собственным весом тела, на тренажерах и т.д.</p>

	<p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Атлетическая гимнастика»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>
<p>Тема 4.9. Прикладные гимнастические упражнения</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Лазанье по гимнастической стенке:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочередным перехватом руками и переступанием ногами;</li> <li>- лазанье с одновременным перехватом руками и поочередным переступанием ногами;</li> <li>- лазанье с поочередным перехватом руками и прыжком ногами;</li> <li>- лазанье спиной к стенке;</li> <li>- передвижения прыжками (с одновременным перехватом руками) вверх, вниз, в стороны.</li> </ul> <p><i>Переползания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переползание на четвереньках;</li> <li>- переползание на получетвереньках;</li> <li>- переползание на боку;</li> <li>- переползание по-пластунски.</li> </ul> <p><i>Лазанье по канату:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) вертикальный канат: <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье в три приема;</li> <li>- лазанье в два приема;</li> <li>- завязывание стоя;</li> <li>- завязывание восьмеркой;</li> </ul> </li> <li>б) горизонтальный канат: <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазанье переступанием.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Поднятие и переноска гимнастической скамейки, гимнастического коя (козла), бревна.</i></p> <p><i>Упражнения в поднимании и переноске партнера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) <i>переноска одного друга;</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переноска сидящего на руках;</li> <li>- переноска сидящего на руках с опорой спиной;</li> <li>- переноска с поддержкой под руки и колени;</li> <li>- переноска сидящего на взаимно сцепленных руках;</li> </ul> </li> <li>2) <i>переноска одного одиш:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способом «вверхом на спине»;</li> <li>- способом «вверхом на плечах»;</li> <li>- способом «на руках».</li> </ul> </li> </ul> <p>Прыжки со скакалкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки на обеих ногах;</li> </ul>

	<p>– перешагивания;  – подскоки с одной ноги на другую;  – бег на месте;  – подскоки с двойным вращением скакалки  В том числе практических занятий и лабораторных работ  Практическое занятие «Прикладные гимнастические упражнения»  Самостоятельная работа обучающихся</p>		*
<b>Раздел V. Спортивные игры****</b>			
<b>5.1. Баскетбол</b>			
<b>Тема 5.1.1. Техника перемещений</b>	Официальные правила баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом		
	Содержание учебного материала		
	Стойка. Бег. Остановки. Повороты. Развороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие «Техника перемещений»		*
<b>Тема 5.1.2. Техника ловли и передачи мяча</b>	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Ловля двумя и одной рукой мяча на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося», после отскока. Ловля на месте и укрывание мяча, в движении, в прыжке. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу, с отскоком. Передача одной рукой от плеча, из-за головы, сверху, сбоку, снизу, с отскоком от площадки. Передачи на месте, в движении в парах, в прыжке		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие «Техника ловли и передачи мяча»		*
<b>Тема 5.1.3. Техника ведения мяча</b>	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте (низкое, высокое), попеременно правой и левой рукой («маятник»). Ведение мяча в движении с изменением скорости, направления и разворотами. Переводы мяча под ногами, за спиной на месте и в движении		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие «Техника ведения мяча»		*
<b>Тема 5.1.4. Техника броска мяча в корзину</b>	Содержание учебного материала		
	Бросок мяча в прыжке в кольцо со средней и дальней дистанций. Бросок мяча в движении из-под кольца, после выполнения «двойного шага»: а) после ведения; б) после ловли.		

	Штрафной бросок	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника броска мяча в корзину»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 5.1.5. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала	
	Выбивание и вырывание мяча:	
	а) у игрока в статическом положении (на месте);	
	б) у игрока в динамике при ведении (в движении).	
	Перехваты мяча (при передачах). Накрывание мяча при броске («блок-шот»). Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины (постановка спины).	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника овладения мячом»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
5.2. Волейбол	Официальные правила волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	
Тема 5.2.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала	
	Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника перемещений»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 5.2.2. Техника передачи мяча	Содержание учебного материала	
	Передача мяча сверху двумя руками:	
	а) вверх - вперед;	
	б) стоя спиной в направлении передачи.	
	Передача мяча снизу двумя руками:	
	а) вверх - вперед;	
б) из глубины площадки пасующему;		
в) стоя спиной в направлении передачи		
В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие «Техника передачи мяча»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 5.2.3. Техника приема мяча	Содержание учебного материала	
	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника приема мяча»	

	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 5.2.4.	Содержание учебного материала	
Техника подачи мяча	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача (по выбору)	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника подачи мяча»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
5.3. Футбол (мини-футбол)	Официальные правила футбола (мини-футбола). Техника безопасности на занятиях футболом (мини-футболом)	
Тема 5.3.1.	Содержание учебного материала	
Техника перемещения	Техника передвижений с изменением скорости и направления. Перемещения различными способами. Старт из различных положений: – перемещение спиной вперед, – боком, прыжками, повороты	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника перемещения»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 5.3.2.	Содержание учебного материала	
Техника остановки мяча	Техника остановки катящегося мяча: внутренней и внешней стороной стопы. Техника остановки летящего мяча: грудью и бедром. Остановка грудью, бедром, внешней и внутренней стороной стопы	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника остановки мяча»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 5.3.3.	Содержание учебного материала	
Техника передач мяча	Техника передачи мяча различными способами: головой, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника передач мяча»	
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 5.3.4.	Содержание учебного материала	
Техника ударов мяча	Техника ударов мяча различными способами: – удары по катящемуся и летящему мячу; – удары головой; – удары внешней и внутренней стороной стопы в сочетании с другими приемами игры	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	



	<p>Практическое занятие «Техника ударов мяча»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>*</p> <p>6</p> <p>1</p>
<p>Раздел VI. Туризм</p> <p>Тема 6.1.</p> <p>Подготовка похода</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Организация и проведение туристического похода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности в туристическом походе;</li> <li>- выбор вида туристического похода;</li> <li>- постановка целей похода;</li> <li>- выбор маршрута;</li> <li>- распределение обязанностей между участниками группами;</li> <li>- подготовка туристического снаряжения;</li> <li>- составление продуктовой раскладки и закупка продуктов питания;</li> <li>- финальное приготовление к походу</li> </ul> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Подготовка похода»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>*</p> <p>1</p>
<p>Тема 6.2</p> <p>Туристическое снаряжение</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Перечень необходимого снаряжения для туристического похода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личные вещи для пешего похода;</li> <li>- личное туристическое снаряжение (рюкзак, спальник, палатка, коврик);</li> <li>- выбор рюкзака, спальника, палатки;</li> <li>- обувь, одежда;</li> <li>- групповое туристическое снаряжение</li> </ul> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Туристическое снаряжение»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>*</p> <p>1</p>
<p>Тема 6.3</p> <p>Туристический быт</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Постановка бивака (лагеря):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые требования при выборе места;</li> <li>- критерии при выборе места;</li> <li>- заготовка дров;</li> <li>- разжигание костра;</li> <li>- приготовление пищи</li> </ul> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p>	<p>*</p> <p>1</p>

	Практическое занятие «Туристический быт»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 6.4. Туристические навыки	Содержание учебного материала	2
	Упаковка рюкзака. Установка палатки. Разведение костра. Способы вязания узлов	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Туристические навыки»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	1
Тема 6.5. Доврачебная помощь	Содержание учебного материала	
	Первая доврачебная помощь:	
	- при ожогах I и II степени;	
	- при солнечном и тепловом ударе;	
	- при растяжении связок;	
	- при открытых ранах;	
- при отравлении;		
- при утоплении.		
	Правила наложения повязок. Переноска пострадавшего. Правила гигиены в туристическом походе	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Доврачебная помощь»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	6
Раздел VII. Тестирование	Содержание учебного материала	6
	Тестирование	
	Упражнения:	
	а) бег 30 м;	
	б) челночный бег 4*9 м;	
	в) прыжки в длину с места;	
	г) бег 500 (1000) м;	
	д) наклон вперед из положения стоя;	
	е) подтягивание на перекладине	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6
	Практическое занятие «Тестирование»	6
	Самостоятельная работа обучающихся	*
	Промежуточная аттестация**	
Всего		114

\* Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине указывается тематика, объем в часах.

*\*\* Форма промежуточной аттестации определяется учебным планом организации профессионального образования.*

*\*\*\* В разделе IV «Гимнастика» при разработке рабочей программы руководители физического воспитания (преподаватели физической культуры) самостоятельно выбирают темы и распределяют на них часы.*

*\*\*\*\* В разделе V «Спортивные игры» при разработке рабочей программы руководители физического воспитания (преподаватели физической культуры) выбирают не менее 2-х тем и самостоятельно распределяют на них часы.*

2.2.2. По основным профессиональным образовательным программам начального и среднего профессионального образования *технического, естественно-научного, социально-экономического, гуманитарного профилей:*

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Раздел I. Теоретический</b>		4
Тема 1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта в ПМР	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	-
	Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 1.2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег	2
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	-
	Самостоятельная работа обучающихся	*
<b>Раздел II. Методико-практический</b>		2
Тема 2.1. Методика разработки и	Содержание учебного материала Понятия: норма и доза нагрузки. Индивидуальные и групповые упражнения. Принципы разработки комплекса	2

проведения комплекса общеразвивающих упражнений	общеразвивающих упражнений	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	*
	Самостоятельная работа обучающихся	24
Раздел III. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4
	Тема 3.1. Бег на коротких дистанциях	
	Специальные беговые упражнения. Техника бега: высокий и низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Движения рук, ног. Особенности техники бега по прямой и на вираже (на повороте). Бег по прямой дистанции 60 м; 100 м	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Бег на короткие дистанции»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	4
Тема 3.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Работа ног, рук. Техника бега по повороту	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Бег на средние дистанции»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	4
Тема 3.3. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	
	Бег по пересеченной местности и по различному грунту. Преодоление различных препятствий в кроссовом беге. Тактические действия во время соревнования: распределение сил; ведение забега; обгон соперника, финиширование	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Кроссовая подготовка»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	Содержание учебного материала	
Тема 3.4. Эстафетный бег	Техника эстафетного бега: – низкий, высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; – способ держания эстафетной палочки при низком старте; – способы передачи эстафетной палочки; – техника передачи эстафетной палочки; – положение принимающего эстафету перед началом бега; – передача эстафетной палочки на полном ходу в 20-метровой зоне	4
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4
	Практическое занятие «Эстафетный бег»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	

<p><b>Тема 3.5.</b> Прыжок в длину с места</p>	<p>Содержание учебного материала Подготовительные упражнения. Техника прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Прыжок в длину с места» Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2 2 2 * 4</p>
<p><b>Тема 3.6.</b> Прыжок в длину с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала Подготовительные упражнения. Техника прыжка в длину с разбега: – разбег; отталкивание; полет; приземление; – подбор индивидуального разбега; – имитационные упражнения; – пробегание по разбегу с отталкиванием; – прыжок в длину с короткого разбега; – прыжок в длину с полного разбега В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Прыжок в длину с разбега» Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>4 4 * 2</p>
<p><b>Тема 3.7.</b> Метание гранаты</p>	<p>Содержание учебного материала Техника метания гранаты: – разбег; обгон снаряда; финальное усилие; остановка после метания. Способы хвата (держания) гранаты: – метание гранаты с места; – метание гранаты с разбега; – метание гранаты на дальность и в цель В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Метание гранаты» Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2 2 * 12</p>
<p><b>Раздел IV. Гимнастика***</b> <b>Тема 4.1.</b> Стрельные приемы</p>	<p>Содержание учебного материала Повороты на месте, кругом и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь на месте и в движении. Передвижения «противоходом», «змейкой», движение в обход и т.д. В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Стрельные приемы»</p>	<p>12</p>

Тема 4.2. Упражнения на перекладине	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Техника выполнения подъема в упор силой. Техника выполнения подъема переворотом в упор. Подтягивание в висе (юноши) и висе лежа (девушки) В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Упражнения на перекладине»	*
Тема 4.3. Упражнения на брусьях	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала Техника выполнения висов и упоров. Техника выполнения стойки на плечах. Техника выполнения размахований В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Упражнения на брусьях» Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 4.4. Упражнения на разновысоких брусьях	Содержание учебного материала Техника выполнения висов и упоров. Техника выполнения размахований. Техника выполнения соскоков махом вперед и назад В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Упражнения на разновысоких брусьях» Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 4.5. Опорный прыжок	Содержание учебного материала Юноши: техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» (гимнастический козел, гимнастический конь), «согнув ноги». Девушки: техника выполнения опорного прыжка боком (гимнастический козел, гимнастический конь в ширину) В том числе практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие «Опорный прыжок» Самостоятельная работа обучающихся	*
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	*

<p><b>Акробатические упражнения</b></p>	<p><b>Юноши</b>  Техника выполнения длинного кувырка.  Техника выполнения стойки на руках с помощью и без.  Техника выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью.  Техника выполнения равновесий (на правой/на левой).  Техника выполнения переворота боком.  Техника выполнения стойки на голове и руках махом одной и толчком другой (силой).</p> <p><b>Девушки</b>  Техника выполнения кувырка вперед/назад в группировке.  Техника выполнения равновесий на правой/на левой.  Техника выполнения «полушпагата».  Техника выполнения «моста» из положения лежа на спине.  Техника выполнения «моста» с наклоном назад с помощью.  Техника выполнения переворота в сторону.  Техника выполнения стойки на лопатках.  Техника выполнения прыжков на месте и в движении</p> <p><b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  Практическое занятие «Акробатические упражнения»  Самостоятельная работа обучающихся</p>	*
<p><b>Тема 4.7.</b> <b>Равновесие</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  <b>Девушки: бревно.</b> Техника выполнения наскока в упор.  Техника выполнения седа ноги врозь.  Техника выполнения скрестного шага.  Техника выполнения равновесий на одной.  Техника выполнения шага галопом.  Техника выполнения соскока махом одной и толчком другой  <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  Практическое занятие «Равновесие»  Самостоятельная работа обучающихся</p>	*
<p><b>Тема 4.8.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Строение мышц скелета.  Влияние атлетических упражнений на организм обучающегося.  Тренировочные циклы и процессы восстановления организма после занятий физическими упражнениями.  Упражнения с отягощением на наращивание силы и объема мышц, упражнения на рельеф мышц.  Комплексы базовых упражнений с отягощениями.  Комплексы специальных упражнений с отягощениями: упражнения с гириями, набивными мячами, с использованием</p>	

	<p>гимнастической скамейки, с собственным весом тела, на тренажерах и т.д.</p> <p>В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u></p> <p><u>Практическое занятие «Атлетическая гимнастика»</u></p> <p><u>Самостоятельная работа обучающихся</u></p>	*
<p><b>Тема 4.9.</b> <b>Прикладные гимнастические упражнения</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Лазанье по гимнастической стенке:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочередным перехватом руками и переступанием ногами;</li> <li>– лазанье с одновременным перехватом руками и поочередным переступанием ногами;</li> <li>– лазанье с поочередным перехватом руками и прыжком ногами;</li> <li>– лазанье спиной к стенке;</li> <li>– передвижения прыжками (с одновременным перехватом руками) вверх, вниз, в стороны.</li> </ul> <p><i>Переползания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переползание на четвереньках;</li> <li>– переползание на получетвереньках;</li> <li>– переползание на боку;</li> <li>– переползание по-пластунски.</li> </ul> <p><i>Лазанье по канату:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) вертикальный канат: <ul style="list-style-type: none"> <li>– лазанье в три приема;</li> <li>– лазанье в два приема;</li> <li>– завязывание стоя;</li> <li>– завязывание восьмеркой.</li> </ul> </li> <li>б) горизонтальный канат: лазанье переступанием.</li> </ul> <p><i>Поднятие и переноска гимнастической скамейки, гимнастического кося (козла), бревна.</i></p> <p><i>Упражнения в поднимании и переноске партнера:</i></p> <p><i>а) переноска одного друга:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– переноска, сидящего на руках;</li> <li>– переноска, сидящего на руках с опорой спиной;</li> <li>– переноска с поддержкой под руки и колени;</li> <li>– переноска, сидящего на взаимно сцепленных руках;</li> </ul> <p><i>б) переноска одного одним:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– способом «верхом на спине»;</li> <li>– способом «верхом на плечах»;</li> <li>– способом «на руках».</li> </ul> <p>Прыжки со скакалкой:</p>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подскоки на обеих ногах;</li> <li>– перешагивания;</li> <li>– подскоки с одной ноги на другую;</li> <li>– бег на месте;</li> <li>– подскоки с двойным вращением скакалки</li> </ul> <p>В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u></p> <p><u>Практическое занятие «Прикладные гимнастические упражнения»</u></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	*
		26
<b>Раздел V. Спортивные игры****</b>		
<b>5.1. Баскетбол</b>		
<b>Тема 5.1.1.</b>		
<b>Техника перемещений</b>	<p>Официальные правила баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Стойка. Бег. Остановки. Повороты. Развороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения</p> <p>В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u></p> <p><u>Практическое занятие «Техника перемещений»</u></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	*
<b>Тема 5.1.2.</b>		
<b>Техника ловли и передачи мяча</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ловля двумя и одной рукой мяча на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося», после отскока. Ловля на месте и укрывание мяча, в движении, в прыжке. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу, с отскоком. Передача одной рукой от плеча, из-за головы, сверху, сбоку, снизу, с отскоком от площадки. Передачи на месте, в движении в парах, в прыжке</p> <p>В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u></p> <p><u>Практическое занятие «Техника ловли и передачи мяча»</u></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	*
<b>Тема 5.1.3.</b>		
<b>Техника ведения мяча</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Ведение мяча правой (левой) рукой на месте (низкое, высокое), попеременно правой и левой рукой («маятником»). Ведение мяча в движении с изменением скорости, направления и разворотами. Переводы мяча под ногами, за спиной на месте и в движении</p> <p>В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u></p> <p><u>Практическое занятие «Техника ведения мяча»</u></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	*
<b>Тема 5.1.4.</b>		
<b>Техника броска мяча в корзину</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бросок мяча в прыжке в кольцо со средней и дальней дистанций. Бросок мяча в движении из-под кольца, после выполнения «двойного шага»:</p> <p>а) после ведения;</p> <p>б) после ловли.</p>	

	Штрафной бросок	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника броска мяча в корзину»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.1.5. Техника овладения мячом	Содержание учебного материала	
	Выбивание и вырывание мяча:	
	а) у игрока в статическом положении (на месте);	
	б) у игрока в динамике при ведении (в движении).	
	Перехваты мяча (при передачах). Накрывание мяча при броске («блок-шот»). Овладение мячом, отскок мяча от щита или корзины (постановка спины)	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника овладения мячом»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Официальные правила волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	
5.2. Волейбол Тема 5.2.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала	
	Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника перемещений»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.2.2. Техника передачи мяча	Содержание учебного материала	
	Передача мяча сверху двумя руками: вверх-вперед; стоя спиной в направлении передачи.	
	Передача мяча снизу двумя руками: вверх-вперед; из глубины площадки пасующему; стоя спиной в направлении передачи	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника передачи мяча»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.2.3. Техника приема мяча	Содержание учебного материала	
	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника приема мяча»	*
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.2.4. Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	
	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача (по выбору)	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	
	Практическое занятие «Техника подачи мяча»	

	Самостоятельная работа обучающихся		*
5.3. Футбол (мини-футбол)	Официальные правила футбола (мини-футбола). Техника безопасности на занятиях футболом (мини-футболом)		
Тема 5.3.1. Техника перемещения	Содержание учебного материала Техника передвижений с изменением скорости и направления. Перемещения различными способами. Старт из различных положений: – перемещение спиной вперед; – боком, прыжками, повороты		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие «Техника перемещения»		*
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.3.2. Техника остановки мяча	Содержание учебного материала Техника остановки катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы. Техника остановки летящего мяча: грудью и бедром. Остановка грудью, бедром, внешней и внутренней стороной стопы		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие «Техника остановки мяча»		*
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.3.3 Техника передач мяча	Содержание учебного материала Техника передачи мяча различными способами: головой, подьемом, внутренней и внешней стороной стопы		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие «Техника передач мяча»		*
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.3.4 Техника ударов мяча	Содержание учебного материала Техника ударов мяча различными способами: – удары по катящемуся и летящему мячу; – удары головой; – удары внешней и внутренней стороной стопы в сочетании с другими приемами игры		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие «Техника ударов мяча»		*
	Самостоятельная работа обучающихся		6
Раздел VI. Туризм			
Тема 6.1. Подготовка похода	Содержание учебного материала Организация и проведение туристического похода: – техника безопасности в туристическом походе;		1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор вида туристического похода;</li> <li>- постановка целей похода;</li> <li>- выбор маршрута;</li> <li>- распределение обязанностей между участниками группами;</li> <li>- подготовка туристического снаряжения;</li> <li>- составление продуктовой раскладки и закупка продуктов питания;</li> <li>- финальное приготовление к походу</li> </ul> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Подготовка похода»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		*
Тема 6.2. Туристическое снаряжение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Перечень необходимого снаряжения для туристического похода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личные вещи для пешего похода;</li> <li>- личное туристическое снаряжение (рюкзак, спальник, палатка, коврик);</li> <li>- выбор рюкзака, спальника, палатки;</li> <li>- обувь, одежда;</li> <li>- групповое туристическое снаряжение</li> </ul> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Туристическое снаряжение»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		1
Тема 6.3. Туристический быт	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Постановка бивака (лагеря):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- базовые требования при выборе места;</li> <li>- критерии при выборе места;</li> <li>- заготовка дров;</li> <li>- разжигание костра;</li> <li>- приготовление пищи</li> </ul> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Туристический быт»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		*
Тема 6.4. Туристические навыки	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Упаковка рюкзака; установка палатки; разведение костра; способы вязания узлов</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие «Туристические навыки»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		2
			2
			*

<p>Тема 6.5. Доврачебная помощь</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Первая доврачебная помощь при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ожогах I и II степени;</li> <li>- солнечном и тепловом ударе;</li> <li>- растяжение связок;</li> <li>- открытых ранах;</li> <li>- отравлении;</li> <li>- утоплении;</li> <li>- правила наложения повязок;</li> <li>- переноска пострадавшего;</li> <li>- правила гигиены в туристическом походе</li> </ul> <p>В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u></p> <p>Практическое занятие «Доврачебная помощь»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	1
<p>Раздел VII. Тестирование</p> <p>Тестирование</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) бег 30 м;</li> <li>б) челночный бег 4*9 м;</li> <li>в) прыжки в длину с места;</li> <li>г) бег 500 (1000) м;</li> <li>д) наклон вперед из положения стоя;</li> <li>е) подтягивание на перекладине</li> </ul> <p>В том числе <u>практических занятий и лабораторных работ</u></p> <p>Практическое занятие «Тестирование»</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	4
<p>Промежуточная аттестация**</p> <p>Всего</p>		78

\* Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, указывается тематика, объем в часах.

\*\* Форма промежуточной аттестации определяется учебным планом организации профессионального образования.

\*\*\* В разделе IV «Гимнастика» при разработке рабочей программы руководители физического воспитания (преподаватели физической культуры) самостоятельно выбирают темы и распределяют на них часы.

\*\*\*\* В разделе V «Спортивные игры» при разработке рабочей программы руководители физического воспитания (преподаватели физической культуры) выбирают не менее 2-х тем и самостоятельно распределяют на них часы.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины организация профессионального образования должна располагать спортивной инфраструктурой, оснащенной оборудованием:

<p><b>Легкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– беговая дорожка 100 м;</li> <li>– стартовые колодки;</li> <li>– секундомер;</li> <li>– свисток;</li> <li>– стартовые флажки;</li> <li>– измерительная рулетка;</li> <li>– эстафетные палочки из расчета 1 палочка на 2 человека;</li> <li>– гранаты 1 шт. на 2 человека;</li> <li>– сектор для метания;</li> <li>– сектор для прыжков в длину;</li> <li>– флажки для разметки секторов;</li> <li>– грабли;</li> <li>– лопата</li> </ul>	<p><b>Гимнастика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– маты – 6 шт.;</li> <li>– перекладина;</li> <li>– гимнастические скамейки;</li> <li>– гимнастическая стенка;</li> <li>– параллельные брусья;</li> <li>– разновысокие брусья;</li> <li>– конь гимнастический;</li> <li>– козел гимнастический;</li> <li>– мост гимнастический;</li> <li>– бревно;</li> <li>– атлетические тренажеры;</li> <li>– гантели;</li> <li>– музыкальный центр;</li> <li>– гимнастические палки;</li> <li>– карематы;</li> <li>– скакалки;</li> <li>– перекладина навесная универсальная;</li> <li>– шест для лазания;</li> <li>– канат для лазания;</li> <li>– канат для перетягивания;</li> <li>– мячи набивные</li> </ul>
<p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сетка для переноса мячей;</li> <li>– баскетбольные щиты, кольца, сетки;</li> <li>– флажки;</li> <li>– стрелка;</li> <li>– мячи баскетбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся);</li> <li>– волейбольные стойки, сетка, трос, растяжки, антенны;</li> <li>– мячи волейбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся);</li> <li>– ворота для мини-футбола, сетка для ворот;</li> <li>– флажки;</li> <li>– мячи футбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся)</li> </ul>	<p><b>Туризм:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– карта местности (из расчета 1 шт. на 2-х обучающихся);</li> <li>– компас (из расчета 1 шт. на 2-х обучающихся);</li> <li>– палатка;</li> <li>– рюкзак;</li> <li>– веревки для вязания узлов;</li> <li>– веревки основные;</li> <li>– страховочные системы;</li> <li>– карабины;</li> <li>– посуда для приготовления пищи;</li> <li>– аптечка;</li> <li>– топорик туристический – 2 шт.</li> </ul>

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы<sup>1</sup>

Для реализации программы библиотечный фонд организации профессионального образования должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

<sup>1</sup> Организация профессионального образования при разработке рабочей программы вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине.

### 3.2.1. Печатные издания

1. Вайбаум Я.С., Ковалев В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие. – М.: Академия, 2002.
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие. – М.: Прометей, 2018.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М.: Академия, 2013.
4. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К., Гимнастика. – М.: Академия, 2012.
5. Кобринский М.Е., Юшкевич Т.П., Конникова А.Н., Легкая атлетика. – Минск, 2005.
6. Кошелев В.Ф., Малоземов О.Ю., Бердникова Ю.Г. Физическое воспитание студентов в техническом вузе. Учебное пособие. – Екатеринбург: УГЛТУ, Издательство АМБ, 2015.
7. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры. – М.: КноРус, 2018. – 272с.
8. Майлеченко Е., Доценко Н. и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие. – М: Юнити-Дана, 2017.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-Пресс, 2002.
10. Никитушкин В., Сулов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018.
11. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М., 2014.

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <http://vusirosii.ru/>
2. <http://www.fizkult-ura.ru/>
3. <http://spo.1september.ru/urok/>
4. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. [http://chit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://chit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

### 3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости):

1. Алхасов Д.С., Пономарев А.К., Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре. – М.: Юрайт, 2019.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002.
3. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М.: Академия, 2011.
4. Колодницкий Г.А., Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003
5. Кондратьева М.М., Звонок на урок здоровья: из опыта работы – М.: Просвещение, 1991.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, – М.: Академия, 2002.
7. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. – М.: Просвещение, 2007.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Метапредметные результаты</b>		
МР 1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Самостоятельно определяет цели, составляет планы спортивной деятельности, умеет корректировать свою деятельность, используя все ресурсы	Фронтальная беседа. Устный опрос. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, определение уровня физического развития. Тестирование
МР 2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместных спортивных игр. Разрешение возникших в результате спортивных игр конфликтов	
МР 3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	Демонстрация навыков в познавательной, учебно-исследовательской деятельности	
МР 4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников	Демонстрация самостоятельного поиска, составления различных комплексов упражнений	
МР 5. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	Демонстрация умений использовать ИКТ в решении спортивных задач	
МР 7. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Демонстрация самостоятельности при оценивании и принятия решения, определяющих стратегию поведения	
<b>Предметные результаты</b>		
ПР 1. Умение использовать	Демонстрация навыков	Фронтальная беседа.



разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Устный опрос. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, определение уровня физического развития. Тестирование
ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Демонстрация владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний	
ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Демонстрация владений основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	
ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Демонстрация владения физическими упражнениями разной функциональной направленности	
ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых и национальных видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Демонстрация владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта и активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	