



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

П Р И К А З

25.06.2021

№ 534

г. Тирасполь

Об утверждении Примерных программ
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 № 102 (САЗ 20-15), Приказом Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 9 июня 2021 года № 462 «Об утверждении решений Совета по образованию Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики от 27 мая 2021 года»,

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Примерные программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

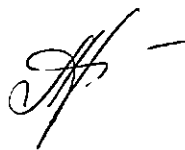
а) для организаций профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы начального профессионального образования согласно Приложению № 1 к настоящему Приказу;

б) для организаций профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования согласно Приложению № 2 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. Контроль за исполнением настоящего Приказа возложить на начальника
Управления профессионального образования Главного управления науки и
инновационной деятельности Министерства просвещения Приднестровской
Молдавской Республики Тануркову Л.К.

Министр



А.Н. Никольюк

Приложение № 1 к Приказу
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
от «25» июня 2021 г. № 534

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 профессионального образования

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для всех укрупненных групп профессий начального профессионального образования является основой для разработки рабочей программы по данной учебной дисциплине. При разработке рабочей программы допускаются изменения содержания в объеме до 15% с учетом специфики профессии, а также изменения в соответствии с объемом часов, предусмотренных учебным планом.

Разработчики:

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

Е.И. Бондарчук, заместитель начальника Управления воспитательной, идеологической работы и дополнительного образования Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГОУ ВПО «Приднестровский государственный институт искусств им. А.Г. Рубинштейна».

С.В. Костин, ведущий методист кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации», учитель физической культуры высшей квалификационной категории МОУ «Тираспольский общеобразовательный теоретически лицей».

А.Н. Шишкану, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко».

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

Рецензенты:

А.И. Ременюк, преподаватель физической культуры ГОУ СПО «Тираспольский техникум информатики и права».

Т.И. Черба, доцент кафедры физического воспитания 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 общепрофессионального цикла примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС по профессиям НПО всех укрупнённых групп.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ГОС НПО по профессиям всех укрупнённых групп.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Основной целью физического воспитания в организациях профессионального образования является содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся.

Достижение основной цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Использование разнообразных форм физического воспитания, для выполнения обучающимися научно обоснованного объема направленной двигательной деятельности (6-8 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма.

2. Осуществление ежегодного врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся.

3. Систематический контроль физического развития и физической подготовленности обучающихся, дифференциация заданий.

4. Создание положительного эмоционального фона на занятиях, как средства предохранения от психологического дискомфорта и стресса организма занимающихся.

Для решения вышеперечисленных задач используются все формы физического воспитания.

— обязательные аудиторные занятия;

— самостоятельная учебная нагрузка (по собственной инициативе), реализуемая в следующих формах:

а) занятия в секциях спортивной и оздоровительной направленности;

б) физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности;

в) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

г) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	— использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. — пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	— роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни; — условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. — средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
В том числе:	
теоретическое обучение	2
методико-практические занятия	2
практические занятия	28
тестирование	6
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, которыми формируется способность элемент программы
Раздел I. Теоретический			
<p>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии обучающихся</p> <p>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Понятия: физическая культура, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценности физической культуры. Общий режим дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в ПМР</p> <p>Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, самосовершенствование. Организм человека. Режим дня. Сон. Рациональное питание. Двигательная активность. Самоконтроль. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма, обеспечения его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды</p>	2	ОК08
Раздел II. Методико-практический			
<p>Тема 2.1 Методика разработки и проведения комплекса общеподготовительных упражнений</p> <p>Тема 2.2 Методика разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений</p>	<p>Основное назначение общеподготовительных упражнений. Дозировка. Упражнения без предметов. Принципы разработки комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач занятия</p> <p>Понятия: норма и доза нагрузки. Индивидуальные и групповые упражнения. Принципы разработки комплекса общеразвивающих упражнений</p>	2	ОК08
Раздел III. Практический			
<p>Практические учебные занятия</p>	<p>Практические учебные занятия</p>	28*	ОК08

<p>Тема 3.1 Лёгкая атлетика</p>	<p>Правила проведения соревнований. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p>		
<p>Тема 3.1.1 Бег на короткие дистанции</p>	<p>Специально-беговые упражнения. Анализ техники спринтерского бега: низкий, высокий старт, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по прямой на дистанции 100 м</p>		ОК08
<p>Тема 3.1.2 Бег на средние дистанции</p>	<p>Анализ техники бега: высокий старт и стартовое ускорение, бег по дистанции (работа рук и ног, дыхание), финиш и остановка после бега</p>		ОК08
<p>Тема 3.1.3 Эстафетный бег</p>	<p>Специально-беговые упражнения. Анализ техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки, низкий, высокий старт, старт бегуна, принимающего эстафету, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование</p>		ОК08
<p>Тема 3.1.4 Прыжок в длину с места</p>	<p>Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление</p>		ОК08
<p>Тема 3.1.5 Прыжок в длину с разбега</p>	<p>Анализ техники прыжка в длину с разбега различными способами: индивидуальный разбег, отталкивание, полет и приземление</p>		ОК08
<p>Тема 3.1.6 Метание гранаты</p>	<p>Техника хвата и выпуска снаряда. Специальные бросковые упражнения. Фазы: разбег, обгон снаряда (бросковые шаги), финальное усилие (бросок), остановка после метания. Метание на дальность и в цель</p>		ОК08
<p>Тема 3.2 Баскетбол</p>	<p>Официальные правила баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом</p>		
<p>Тема 3.2.1 Техника перемещений</p>	<p>Стойка. Ходьба. Бег. Остановки. Повороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения</p>		ОК08
<p>Тема 3.2.2 Техника ловли и передачи мяча</p>	<p>Ловля двумя и одной рукой мяча на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося», после отскока. Ловля на месте, в движении, в прыжке. Ловля при встречном и поступательном движении мяча. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу, с отскоком. Передача одной рукой от плеча, от головы, сверху, сбоку, снизу, с отскоком от площадки. Передачи на месте, в движении</p>		ОК08
<p>Тема 3.2.3 Техника ведения мяча</p>	<p>Ведение правой (левой) рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение с изменением скорости, направления</p>		ОК08

Тема 3.2.4 Техника броска мяча в корзину	Бросок одной (двумя) руками с места. Бросок мяча в движении после «двух шагов»: а) после ведения; б) после ловли. Штрафной бросок	ОК08
Тема 3.2.5 Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия 2-х и 3-х игроков. Командные действия: — нападение против персональной защиты	ОК08
Тема 3.2.6 Тактика игры в защите	Индивидуальные действия против нападающего без мяча и с мячом. Борьба за отскок. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков: а) переклочение; б) отступление и проскальзывание	ОК08
Тема 3.3 Волейбол	Официальные правила волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом	
Тема 3.3.1 Техника перемещений	Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Скачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений	ОК08
Тема 3.3.2 Техника передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками: а) вверх - вперед; в) стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками: а) вверх – вперед; б) из глубины площадки пасующему; в) стоя спиной в направлении передачи	ОК08
Тема 3.3.3 Техника приёма мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками	
Тема 3.3.4 Техника подачи мяча	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача (по выбору)	ОК08
Тема 3.3.5 Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия: а) тактические действия при передачах (выбор места, перемещения); Групповые действия:	ОК08

	<p>Взаимодействия игроков:</p> <p>а) передней и задней линии при второй передаче;</p> <p>Командные действия:</p> <p>(системы нападения со второй передачи связующего игрока передней линии)</p>		
Тема 3.3.6 Тактика игры в защите	<p>Индивидуальные действия:</p> <p>Выбор места (при приеме мяча с подачи, от нападающего удара)</p> <p>Групповые действия:</p> <p>а) взаимодействия игроков передней линии;</p> <p>Командные действия:</p> <p>— системы защиты при приеме мяча после подачи</p>		ОК08
Тема 3.4 Гандбол	<p>Официальные правила гандбола. Техника безопасности на занятиях гандболом</p>		
Тема 3.4.1 Основные стойки игрока. Техника перемещений	<p>Основные стойки. Ходьба. Бег. Остановки. Прыжки. Повороты. Бег с изменением направления и скорости</p>		ОК08
Тема 3.4.2 Техника ловли и передачи мяча	<p>Ловля двумя руками, ловля мяча одной рукой, передача согнутой рукой сверху, передача двумя руками от груди, передача двумя руками сверху, передача мяча с отскоком от площадки</p>		ОК08
Тема 3.4.3 Техника ведения мяча	<p>Ведение в низкой, средней и высокой стойках, с изменением скорости и направления движения</p>		ОК08
Тема 3.4.4 Техника бросков мяча	<p>Бросок в опорном положении, в прыжке, в падении, с места и с разбега</p>		ОК08
Тема 3.4.5 Техника овладения мячом	<p>Блокирование. Выбивание. Отбор мяча при броске</p>		ОК08
Тема 3.4.6 Техника вратаря	<p>Стойка вратаря. Перемещение. Задержание мяча. Ловля мяча. Передачи мяча</p>		ОК08
Тема 3.4.7 Тактика игры в защите	<p>Функции игроков в защите: центральных, крайних</p>		ОК08
Тема 3.4.8 Тактика игры в нападении	<p>Быстрый прорыв. Тактика нападения против личной и зонной защиты</p>		ОК08
Тема 3.5 Футбол (мини-футбол)	<p>Официальные правила футбола (мини-футбола). Техника безопасности на занятиях футболом (мини-футболом)</p>		
Тема 3.5.1 Техника перемещения	<p>Старт из различных положений, перемещение спиной вперед, боком, прыжками, повороты</p>		ОК08
Тема 3.5.2 Техника остановки мяча	<p>Остановка грудью, бедром, внешней и внутренней стороной стопы</p>		ОК08
Тема 3.5.3 Техника передач мяча	<p>Передача головой, подъемом, внутренней и внешней стороной стопы</p>		ОК08
Тема 3.5.4 Техника ударов мяча	<p>Удары головой, внешней и внутренней стороной стопы в сочетании с</p>		ОК08

	другими приемами игры		
Тема 3.5.5	Тактика игры в нападении	Фланговое нападение и нападение по центру	ОК08
Тема 3.5.6	Тактика игры в защите	Индивидуальный, коллективный отбор мяча. Личная и зонная защита	ОК08
Тема 3.6	Настольный теннис	Официальные правила настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Способы держания ракетки. Техника перемещений. Техника подачи мяча	
Тема 3.6.1	Техника ударов по мячу	Техника ударов по мячу: — удар толчком; — удар подставкой; — удар с верхним вращением (накат); — удар с нижним вращением (подрезка)	ОК08
Тема 3.6.2	Тактика одиночной игры	Тактика одиночной игры: — тактика игры, атакующего против атакующего; — тактика игры, атакующего против защитника; — тактика игры защитника против атакующего; — тактика игры защитника против защитника	ОК08
Тема 3.6.3	Тактика парной игры	Тактика парной игры: — тактика игры пары атакующего стилия; — тактика игры пары комбинированного стилия; — тактика игры пары защитного стилия	ОК08
Тема 3.7	Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности на занятиях гимнастики с элементами акробатики	ОК08
Тема 3.7.1	Строевые приемы	Построения. Перестроения. Повороты на месте и в движении	ОК08
Тема 3.7.2	Упражнения на перекладине	Подтягивание в висе. Подъем переворотом	ОК08
Тема 3.7.3	Упражнения на брусках	Висы. Упоры. Стойки. Размахивания. Соскоки махом вперед и назад	ОК08
Тема 3.7.4	Упражнения на разновысоких брусках	Висы. Упоры. Стойки. Размахивания. Соскоки махом вперед и назад. Седы. Перемахивания	ОК08
Тема 3.7.5	Опорный прыжок	Юноши: прыжок «ноги врозь» (гимнастический козел), «согнув ноги». Девушки: прыжок боком (гимнастический конь в ширину)	ОК08
Тема 3.7.6	Акробатические упражнения	Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;	ОК08

	<p>равновесие направой (левой), руки в стороны; поворот боком; стойка на голове и руках.</p> <p>Девушки: Кувырок вперед, назад; Равновесие на одной;</p> <p>Полу шпагат; «Мост» из положения лежа, поворот на 180° в упор присев, или поворот кругом в упор, стоя на одном колене; кувырок вперед в упор присев, в темпе; прыжок вверх с поворотом на 360°</p>		
Тема 3.7.7 Равновесие	<p>Девушки: Бревно. Наклон в упор; упор сидя сзади угла ноги врозь; скрестный шаг; равновесие на одной; шаг галопа; соскок прогнувшись в сторону махом одной и толчком другой</p>		ОК08
Тема 3.8 Атлетическая гимнастика	<p>Базовые и специальные упражнения с отягощением: упражнения со штангой, гириями, гантелями, с собственным весом и на тренажерах</p>		ОК08
Тема 3.9 Ритмическая гимнастика	<p>Мини-комплексы на основе различных танцевальных стилей (современного, русского, восточного). Комплексы упражнений для развития основных групп мышц</p>		ОК08
Тема 3.10 Аэробика	<p>Упражнения, направленные на согласование движений с музыкой. Музыкальные игры. Общеразвивающие упражнения. Элементы народных и современных танцев. Способы дозирования нагрузок. Составление комплексов</p>		ОК08
Тема 3.11 Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Комплексы упражнений ПФП.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения для мышц рук и плечевого пояса; — упражнения для мышц ног; — упражнения для мышц шеи; — упражнения для мышц живота; — упражнения для мышц туловища; — комбинированные упражнения; — упражнения в парах. <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения с гимнастической скамейкой; — упражнения на гимнастической стенке. — упражнения с набивными мячами; — упражнения с самодельными гантелями 		ОК08

<p>Тема 3.12 Прикладные гимнастические упражнения</p>	<p>Лазанье по шесту, лестнице (горизонтальной, наклонной, вертикальной). Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по канату: а) вертикальный канат: — лазанье в три приема; — лазанье в два приема; — завязывание стоя; — завязывание петлей на бедре; — завязывание восьмеркой; б) наклонный или горизонтальный канат: — лазанье переступанием. Перелезание. Переползание: — переползание на четвереньках; — переползание на полчетвереньках; — переползание на боку; — переползание по пластунски. Поднятие и переноска тяжестей (гимнастической скамейки, гимнастического коня (козла), бревна. Поднятие и переноска человека: Переноска одного вдвоем: — способом «на руках»; — способом «под руки и ноги»; — способом «на соединенных руках»; — способом «под ноги и спину»; — способом «на палке». Переноска одним одним: — способом «верхом на спине»; — способом «верхом на плечах»; — способом «на одном плече»; — способом «на руках». Эстафета. Полоса препятствий с использованием бревна, перекладины, брусьев, коня</p>	<p>OK08</p>
<p>Тема 3.13 Корригирующая гимнастика</p>	<p>Индивидуальные комплексы направленного воздействия на «проблемные зоны» телосложения занимающихся</p>	<p>OK08</p>

Тема 3.14 Туризм	Техника безопасности на занятиях туризмом. Основные понятия и определения туризма		
Тема 3.14.1 Подготовка похода	Плана подготовки похода: разработка маршрута, план-график движения, сметы расходов, определение перечня необходимых продуктов питания		ОК08
Тема 3.14.2 Туристическое снаряжение	Способы упаковки снаряжения и укладки рюкзака. Установка палатки		ОК08
Тема 3.14.3 Тактика движения	Способы движения. Движение в зависимости от времени суток и погодных условий		ОК08
Тема 3.14.4 Техника преодоления препятствий	Способы преодоления препятствий подъем и спуск по склону. Организация страховки и самостраховки		ОК08
Тема 3.14.5 Безопасность в походах	Виды препятствий. Способы изготовления носилок. Транспортировка пострадавших		ОК08
Тема 3.14.6 Туристический быт	Оформление бивака. Разжигание костра и приготовление пищи		ОК08
Тема 3.14.7 Туристические навыки	Способы вязания узлов (прямой, булинь, проводник, восьмерка, удавка) Виды костров (шалаш, колодец, решетка, таёжный)		ОК08
Тема 3.14.8 Ориентирование по компасу и карте	Способы определения сторон горизонта с помощью компаса		ОК08
Тема 3.14.9 Топографическая подготовка	Способы ориентирования по компасу, карте		ОК08
Тема 3.14.10 Доврачебная помощь и гигиена туриста	Способы оказания доврачебной помощи. Оказание помощи при отравлениях пищи, при солнечном ударе, при травматизме		ОК08
Тестирование (приложение 1)	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	6	ОК08
Промежуточная аттестация		2	
Всего		40	

*Примечание:

Программа не подразумевает обязательную реализацию содержания в полном объёме.

При разработке рабочей программы руководители физического воспитания (преподаватели физической культуры) в зависимости от профиля и специфики подготовки специалистов, наличия материальной и технической базы, спортивного инвентаря, уровня физической подготовленности обучающихся, выбирают разделы и темы программы и распределяют на них учебные часы. Содержание выбранных для изучения разделов и тем также может реализовываться как выборочно (при изучении основ технических приёмов), так и более углублённо. В программе представлен углублённый вариант для изучения по каждому из разделов и тем.

Руководители физического воспитания (преподаватели физической культуры) имеют право изменять тематику занятия в зависимости от погодных условий и изменений в расписании занятий.

В целях сохранения следового и формирования кумулятивного эффекта физических упражнений, длительные перерывы (более одной недели) между занятиями не допускаются. Исключение составляют время производственного обучения и каникулярное время.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины организация профессионального образования должны располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» по каждому разделу программы необходим минимальный комплект оборудования и инвентаря.

Предложенный перечень соответствует полному содержанию программы.

В организациях образования инвентарь приобретается в соответствии с выбранными для изучения темами из разделов программы.

<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> — беговая дорожка 100 м.; — стартовые колодки; — секундомер; — свисток; — стартовые флажки; — измерительная рулетка»; — эстафетные палочки из расчета 1 палочка на 2 человека; — гранаты 1 шт. на 2 человека; — сектор для метания; — сектор для толкания ядра; — сектор для прыжков в длину; — сектор для прыжков в высоту — ядро из расчета 1 шт. на 3 человека; — флажки для разметки секторов; — грабли; — лопата; — стойки для прыжков в высоту — планка для прыжков в высоту — зона приземления для прыжков в высоту 	<p>Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> — маты – 6 шт.; — перекладина; — гимнастические скамейки; — гимнастическая стенка; — параллельные брусья; — разновысокие брусья; — конь гимнастический; — козел гимнастический; — мост гимнастический; — бревно; — атлетические тренажеры; — гантели; — музыкальный центр; — гимнастические палки; — карематы; — скакалки; — перекладина навесная универсальная; — шест для лазания; — канат для лазания; — канат для перетягивания; — мячи набивные
<p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> — сетка для переноса мячей; — баскетбольные щиты, кольца, сетки; — флажки; — стрелка; — мячи баскетбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); — волейбольные стойки, сетка, трос, растяжки, антенны; — мячи волейбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); — ворота для мини-футбола, сетка для ворот; — флажки; — мячи футбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); 	<p>Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> — карта местности (из расчета 1шт. на 2-х обучающихся); — компас (из расчета 1шт. на 2-х обучающихся); — палатка; — рюкзак; — веревки для вязания узлов; — веревки основные; — страховочные системы; — карабины; — посуда для приготовления пищи; — аптечка; — топорик туристический – 2шт.

<ul style="list-style-type: none"> — ворота гандбольные, сетки для ворот; — мячи гандбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); — столы настольного тенниса, крепления, сетки; — ракетки; — мячи теннисные(из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся) 	
--	--

3.2. Информационное обеспечение реализации программы¹

3.2.1. Печатные издания

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981.
2. Вайбаум Я.С., Ковалев В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия, 2002.
3. Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Основы здорового образа жизни студента. // Среднее профессиональное образование, 1995. № 4, 5, 6. 1996. № 1, 2, 3.
4. Гойхман П.Н., Трофимов А.Н. Легкая атлетика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.
6. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры. -М.: КноРус, 2018.
7. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-Пресс, 2002.
9. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, 2018.
10. Палыга В.Д. Гимнастика. М.:Просвещение, 1986.
11. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
13. Сирис П.З., Профессионально–производственная направленность физического воспитания: Книга для учителя М: Просвещение, 1988.

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/

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости):

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся СУЗов /Под общ. Ред.И.Б. Павлова М: Просвещение, 1985.
3. Гусалов А.Х., Физкультурно–оздоровительная группа М: Физкультура и спорт, 1987.
4. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011.

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М: Высшая школа 2012.
6. Коджаспаров Ю.Г., Физическая культура. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл. – М: Дрофа, 2003.
7. Колодницкий Г.А., Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие М: Дрофа, 2003.
8. Кондратьева М.М., Звонок на урок здоровья: из опыта работы М: Просвещение, 1991.
9. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни М: Просвещение, 2007.
10. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013.

¹Организация образования при разработке основной профессиональной образовательной программы, вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> — роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни; — условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрирует знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для профессий, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для всех профессий</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, определение уровня физического развития</p>

Уровень физической подготовленности обучающихся 1—3 курсов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	курс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	1-2	5,2 и ниже	5,1-4,5	4,4 и выше	6,1 и ниже	6,0-5,0	4,9 и выше
			3	5,2 и ниже	5,1-4,5	4,4 и выше	6,1 и ниже	6,0-5,0	4,9 и выше
2.	Координационные	Челночный бег 4x9 м, с	1-2	10,2 и ниже	10,1-9,8	9,7 и выше	10,8 и ниже	10,7-10,6	10,5 и выше
			3	9,9 и ниже	10,0-9,6	9,5 и выше	10,7 и ниже	10,6-10,5	10,4 и выше
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1-2	180 и ниже	181-209	210 и выше	150 и ниже	151-170	171 и выше
			3	190 и ниже	191-219	220 и выше	160 и ниже	161-175	176 и выше
4.	Выносливость (по выбору)	6-минутный бег, м	1-2	1100 и ниже	1150-1200	1300 и выше	850 и ниже	900-950	1000 и выше
			3	1150 и ниже	1200-1350	1400 и выше	950 и ниже	1000-1050	1100 и выше
5.	Гибкость	Бег 1000 м, мин. сек (ю), 500 м мин. сек (д)	1-2	4,01 и ниже	4,00-3,41	3,40 и выше	2,20 и ниже	2,19-1,56	1,55 и выше
			3	3,56 и ниже	3,55-3,36	3,35 и выше	2,18 и ниже	2,17-1,53	1,52 и выше
			1-2	5 и ниже	6-14	15 и выше	7 и ниже	12-19	20 и выше
			3	6 и ниже	7-14	16 и выше	7 и ниже	12-19	20 и выше
6.	Силовые	Наклон вперед положения стоя, см	4	7 и ниже	8-17	18 и выше	8 и ниже	13-20	21 и выше
			1-2	6 и ниже	7-9	10 и выше			
		Подтягивание на высокой перекладине из виса, 3 количество раз юноши	3	7 и ниже	8-11	12 и выше			
			1-2						
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 3 кол-раз девушки	1-2				7 и ниже	8-11	12 и выше
			3				9 и ниже	10-14	15 и выше

Приложение № 2 к Приказу
Министерства просвещения
Приднестровской Молдавской
Республики
от «25» июня 2021г. № 534

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
среднего профессионального образования

Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для всех укрупненных групп специальностей среднего профессионального образования является основой для разработки рабочей программы по данной учебной дисциплине. При разработке рабочей программы допускаются изменения содержания в объеме до 15% с учетом специфики специальности, а также изменения в соответствии с объемом часов, предусмотренных учебным планом.

Разработчики:

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

Е.И. Бондарчук, заместитель начальника Управления воспитательной, идеологической работы и дополнительного образования Министерства просвещения Приднестровской Молдавской Республики, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории, ГОУ ВПО «Приднестровский государственный институт искусств им. А.Г. Рубинштейна».

С.В. Костин, ведущий методист кафедры общеобразовательных дисциплин и дополнительного образования ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации», учитель физической культуры высшей квалификационной категории МОУ «Тираспольский общеобразовательный теоретически лицей».

А.Н. Шишкану, старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко».

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

Рецензенты:

А.И. Ременюк, преподаватель физической культуры ГОУ СПО «Тираспольский техникум информатики и права».

Т.И. Черба, доцент кафедры физического воспитания 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

3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ГОС по специальностям СПО всех укрупнённых групп.

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ГОС по специальностям СПО всех укрупнённых групп.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Основной целью физического воспитания в организациях профессионального образования является содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся.

Достижение основной цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Использование разнообразных форм физического воспитания, для выполнения обучающимися научно обоснованного объема направленной двигательной деятельности (6-8 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма.

2. Осуществление ежегодного врачебного контроля за состоянием здоровья обучающихся.

3. Систематический контроль физического развития и физической подготовленности обучающихся, дифференциация заданий.

4. Создание положительного эмоционального фона на занятиях, как средства предохранения от психологического дискомфорта и стресса организма занимающихся.

Для решения вышеперечисленных задач используются все формы физического воспитания.

— обязательные аудиторные занятия;

— самостоятельная учебная нагрузка (по собственной инициативе), реализуемая в следующих формах:

а) занятия в секциях спортивной и оздоровительной направленности;

б) физические упражнения в режиме учебного дня и производственной деятельности;

в) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

г) самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	— использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. — пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	— роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни; — условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. — средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
В том числе:	
Теоретическое обучение	6
Методико-практические занятия	4
Практические занятия	136
Тестирование	12
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<p>Раздел I. Теоретический</p> <p>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии обучающихся</p> <p>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Понятия: физическая культура, спорт, физическое развитие, физическая подготовленность. Физическая культура как учебная дисциплина. Ценности физической культуры. Общий режим дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура и спорт в ПМР</p> <p>Понятия: здоровье, здоровый образ жизни, самосовершенствование. Организм человека. Режим дня. Сон. Рациональное питание. Двигательная активность. Самоконтроль. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма, обеспечения его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды</p>	6	ОК08
<p>Раздел II. Методико-практический</p>		4	ОК08
<p>Тема 2.1 Методика разработки и проведения комплекса общеподготовительных упражнений</p>	<p>Основное назначение общеподготовительных упражнений. Дозировка. Упражнения без предметов. Принципы разработки комплекса упражнений в зависимости от направленности двигательных задач занятия</p>		ОК08
<p>Тема 2.2 Методика разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений</p>	<p>Понятия: норма и доза нагрузки. Индивидуальные и групповые упражнения. Принципы разработки комплекса общеразвивающих упражнений</p>		ОК08
<p>Раздел III. Практический</p>	<p>Практические учебные занятия</p>	136*	
<p>Тема 3.1 Лёгкая атлетика</p>	<p>Правила проведения соревнований. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p>		

Тема 3.1.1 Бег на короткие дистанции	Специально-беговые упражнения. Анализ техники спринтерского бега: низкий, высокий старт, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по прямой на дистанции 100 м	OK08
Тема 3.1.2 Бег на средние дистанции	Анализ техники бега: высокий старт и стартовое ускорение, бег по дистанции (работа рук и ног, дыхание), финиш и остановка после бега	OK08
Тема 3.1.3 Эстафетный бег	Специально-беговые упражнения. Анализ техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки, низкий, высокий старт, старт бегуна, принимающего эстафету, стартовый разбег, свободный бег по дистанции, финиширование	OK08
Тема 3.1.4 Прыжок в длину с места	Подготовительные упражнения для развития прыгучести. Анализ техники прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление	OK08
Тема 3.1.5 Прыжок в длину с разбега	Анализ техники прыжка в длину с разбега различными способами: индивидуальный разбег, отталкивание, полет и приземление	OK08
Тема 3.1.6 Метание гранаты	Техника хвата и выпуска снаряда. Специальные бросковые упражнения. Фазы: разбег, обгон снаряда (бросковые шаги), финальное усилие (бросок), остановка после метания. Метание на дальность и в цель	OK08
Тема 3.2 Баскетбол	Официальные правила баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом	
Тема 3.2.1 Техника перемещений	Стойка. Ходьба. Бег. Остановки. Повороты. Прыжок. Передвижения с изменением скорости, с изменением направления движения	OK08
Тема 3.2.2 Техника ловли и передачи мяча	Ловля двумя и одной рукой мяча на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося», после отскока. Ловля на месте, в движении, в прыжке. Ловля при встречном и поступательном движении мяча. Передача двумя руками от груди, сверху, снизу, с отскоком. Передача одной рукой от плеча, от головы, сверху, сбоку, снизу, с отскоком от площадки. Передачи на месте, в движении.	OK08
Тема 3.2.3 Техника ведения мяча	Ведение правой (левой) рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение с изменением скорости, направления	OK08

Тема 3.2.4 Техника броска мяча в корзину	Бросок одной (двумя) руками с места. Бросок мяча в движении после «двух шагов»: а) после ведения; б) после ловли. Штрафной бросок		ОК08
Тема 3.2.5 Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия 2-х и 3-х игроков. Командные действия: — нападение против персональной защиты		ОК08
Тема 3.2.6 Тактика игры в защите	Индивидуальные действия против нападающего без мяча и с мячом. Борьба за отскок. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков: а) переклочение; б) отступление и проскальзывание		ОК08
Тема 3.3 Волейбол	Официальные правила волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом		
Тема 3.3.1 Техника перемещений	Стойка. Ходьба. Бег. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперед, назад. Стачок. Остановка шагом, прыжком. Прыжки. Сочетание способов перемещений		ОК08
Тема 3.3.2 Техника передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками: а) вверх - вперед; в) стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками: а) вверх - вперед; б) из глубины площадки пасующему; в) стоя спиной в направлении передачи		ОК08
Тема 3.3.3 Техника приёма мяча	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками		
Тема 3.3.4 Техника подачи мяча	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача (по выбору)		ОК08
Тема 3.3.5 Тактика игры в нападении	Индивидуальные действия: а) тактические действия при передачах (выбор места, перемещения); Групповые действия: Взаимодействие игроков:		ОК08

	а) передней и задней линии при второй передаче; Командные действия: (системы нападения со второй передачи связующего игрока передней линии) Индивидуальные действия: Выбор места (при приеме мяча с подачи, от нападающего удара) Групповые действия: а) взаимодействия игроков передней линии; Командные действия: — системы защиты при приеме мяча после подачи Официальные правила гандбола. Техника безопасности на занятиях гандболом			ОК08
Тема 3.3.6 Тактика игры в защите				
Тема 3.4 Гандбол				
Тема 3.4.1 Основные стойки игрока. Техника перемещений				ОК08
Тема 3.4.2 Техника ловли и передачи мяча				ОК08
Тема 3.4.3 Техника ведения мяча				ОК08
Тема 3.4.4 Техника бросков мяча				ОК08
Тема 3.4.5 Техника овладения мячом				ОК08
Тема 3.4.6 Техника вратаря				ОК08
Тема 3.4.7 Тактика игры в защите				ОК08
Тема 3.4.8 Тактика игры в нападении				ОК08
Тема 3.5 Футбол (мини-футбол)				
Тема 3.5.1 Техника перемещения				ОК08
Тема 3.5.2 Техника остановки мяча				ОК08
Тема 3.5.3 Техника передач мяча				ОК08

Тема 3.5.4 Техника ударов мяча	Удары головой, внешней и внутренней стороной стопы в сочетании с другими приемами игры	ОК08
Тема 3.5.5 Тактика игры в нападении	Фланговое нападение и нападение по центру	ОК08
Тема 3.5.6 Тактика игры в защите	Индивидуальный, коллективный отбор мяча. Личная и зонная защита	ОК08
Тема 3.6 Настольный теннис	Официальные правила настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. Способы держания ракетки. Техника перемещений. Техника подачи мяча	
Тема 3.6.1 Техника ударов по мячу	Техника ударов по мячу: — удар толчком; — удар подставкой; — удар с верхним вращением (накат); — удар с нижним вращением (подрезка)	ОК08
Тема 3.6.2 Тактика одиночной игры	Тактика одиночной игры: — тактика игры, атакующего против атакующего; — тактика игры, атакующего против защитника; — тактика игры защитника против атакующего; — тактика игры защитника против защитника	ОК08
Тема 3.6.3 Тактика парной игры	Тактика парной игры: — тактика игры пары атакующего стила; — тактика игры пары комбинированного стила; — тактика игры пары защитного стила	ОК08
Тема 3.7 Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности на занятиях гимнастики с элементами акробатики	ОК08
Тема 3.7.1 Строевые приемы	Построения. Перестроения. Повороты на месте и в движении	ОК08
Тема 3.7.2 Упражнения на перекладине	Подтягивание в висе. Подъем переворотом	ОК08
Тема 3.7.3 Упражнения на брусках	Висы. Упоры. Стойки. Размахивания. Соскоки махом вперед и назад	ОК08
Тема 3.7.4 Упражнения на разновысоких брусках	Висы. Упоры. Стойки. Размахивания. Соскоки махом вперед и назад. Седы. Перемахивания	ОК08
Тема 3.7.5 Опорный прыжок	Юноши: прыжок «ноги врозь» (гимнастический козел), «согнув ноги». Девушки: прыжок боком (гимнастический конь в ширину)	ОК08

Тема 3.7.6 Акробатические упражнения	<p>Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; равновесие на правой (левой), руки в стороны; переворот боком; стойка на голове и руках.</p> <p>Девушки: Кувырок вперед, назад; Равновесие на одной; Полу шпагат; «Мост» из положения лежа, поворот на 180° в упор присев, или поворот кругом в упор, стоя на одном колене; кувырок вперед в упор присев, в темпе; прыжок вверх с поворотом на 360°</p>	ОК08
Тема 3.7.7 Равновесие	<p>Девушки: Бревно. Наклон в упор; сед ноги врозь; упор сидя сзади угла ноги врозь; скрестный шаг; равновесие на одной; шаг галопа; соскок прогнувшись в сторону махом одной и толчком другой</p>	ОК08
Тема 3.8 Атлетическая гимнастика	<p>Базовые и специальные упражнения с отягощением: упражнения со штангой, гириями, гантелями, с собственным весом и на тренажерах</p>	ОК08
Тема 3.9 Ритмическая гимнастика	<p>Мини-комплексы на основе различных танцевальных стилей (современного, русского, восточного). Комплексы упражнений для развития основных групп мышц</p>	ОК08
Тема 3.10 Аэробика	<p>Упражнения, направленные на согласование движений с музыкой. Музыкальные игры. Общеразвивающие упражнения. Элементы народных и современных танцев. Способы дозирования нагрузок. Составление комплексов</p>	ОК08
Тема 3.11 Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка	<p>Комплексы упражнений ППФП.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения для мышц рук и плечевого пояса; — упражнения для мышц ног; — упражнения для мышц шеи; — упражнения для мышц живота; — упражнения для мышц туловища; — комбинированные упражнения; — упражнения в парах. <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения с гимнастической скамейкой; — упражнения на гимнастической стенке. — упражнения с набивными мячами; — упражнения с самодельными гантелями 	ОК08

<p>Тема 3.12 Прикладные гимнастические упражнения</p>	<p>Лазанье по шесту, лестнице (горизонтальной, наклонной, вертикальной). Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по канату:</p> <p>а) вертикальный канат:</p> <ul style="list-style-type: none"> — лазанье в три приема; — лазанье в два приема; — завязывание стоя; — завязывание петлей на бедре; — завязывание восьмеркой; <p>б) наклонный или горизонтальный канат:</p> <ul style="list-style-type: none"> — лазанье переступанием. <p>Перелезание. Переползание:</p> <ul style="list-style-type: none"> — переползание на четвереньках; — переползание на получетвереньках; — переползание на боку; — переползание по пластунски. <p>Поднятие и переноска тяжестей (гимнастической скамейки, гимнастического коврика (ковра), бревна. Поднятие и переноска человека:</p> <p>Переноска одного вдвоем:</p> <ul style="list-style-type: none"> — способом «на руках»; — способом «под руки и ноги»; — способом «на соединенных руках»; — способом «под ноги и спину»; — способом «на палке». <p>Переноска одним одним:</p> <ul style="list-style-type: none"> — способом «верхом на спине»; — способом «верхом на плечах»; — способом «на одном плече»; — способом «на руках». <p>Эстафета. Полоса препятствий с использованием бревна, перекидаины, брусьев, коня</p>	<p>ОК08</p>
<p>Тема 3.13 Корригирующая гимнастика</p>	<p>Индивидуальные комплексы направленного воздействия на «проблемные зоны» телосложения занимающихся</p>	<p>ОК08</p>

Тема 3.14 Туризм	Техника безопасности на занятиях туризмом. Основные понятия и определения туризма		
Тема 3.14.1 Подготовка похода	Плана подготовки похода: разработка маршрута, план-график движения, сметы расходов, определение перечня необходимых продуктов питания		ОК08
Тема 3.14.2 Туристическое снаряжение	Способы упаковки снаряжения и укладки рюкзака. Установка палатки		ОК08
Тема 3.14.3 Тактика движения	Способы движения. Движение в зависимости от времени суток и погодных условий		ОК08
Тема 3.14.4 Техника преодоления препятствий	Способы преодоления препятствий подъем и спуск по склону. Организация страховки и самостраховки		ОК08
Тема 3.14.5 Безопасность в походах	Виды препятствий. Способы изготовления носилок. Транспортировка пострадавших		ОК08
Тема 3.14.6 Туристический быт	Оформление бивака. Разжигание костра и приготовление пищи		ОК08
Тема 3.14.7 Туристические навыки	Способы вязания узлов (прямой, булинь, проводник, восьмерка, удавка Виды костров (шалаш, колодец, решетка, таёжный)		ОК08
Тема 3.14.8 Ориентирование по компасу и карте	Способы определения сторон горизонта с помощью компаса		ОК08
Тема 3.14.9 Топографическая подготовка	Способы ориентирования по компасу, карте		ОК08
Тема 3.14.10 Доврачебная помощь и гигиена туриста	Способы оказания доврачебной помощи. Оказание помощи при отравлениях пищи, при солнечном ударе, при травмагизме		ОК08
Тестирование (приложение 1)	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	12	ОК08
Промежуточная аттестация		2	
Всего		160	

***Примечание:**

Программа не подразумевает обязательную реализацию содержания в полном объеме.

При разработке рабочей программы руководители физического воспитания (преподаватели физической культуры) в зависимости от профиля и специфики подготовки специалистов, наличия материальной и технической базы, спортивного инвентаря, уровня физической подготовленности обучающихся, выбирают разделы и темы программы и распределяют на них учебные часы. Содержание выбранной для изучения разделов и тем также может реализовываться как выборочно (при изучении основ технических приёмов), так и более углублённо. В программе представлен углублённый вариант для изучения по каждому из разделов и тем.

Руководители физического воспитания (преподаватели физической культуры) имеют право изменять тематику занятия в зависимости от погодных условий и изменений в расписании занятий.

В целях сохранения следового и формирующего эффекта физических упражнений, длительные перерывы (более одной недели) между занятиями не допускаются. Исключение составляют время производственного обучения и каникулярное время.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины организации должны располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» по каждому разделу программы необходим минимальный комплект оборудования и инвентаря.

Предложенный перечень соответствует полному содержанию программы.

В организациях образования инвентарь приобретается в соответствии с выбранными для изучения темами из разделов программы.

<p>Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> — беговая дорожка 100 м.; — стартовые колодки; — секундомер; — свисток; — стартовые флажки; — измерительная рулетка; — эстафетные палочки из расчета 1 палочка на человека; — гранаты 1 шт. на 2 человека; — сектор для метания; — сектор для толкания ядра; — сектор для прыжков в длину; — сектор для прыжков в высоту; — ядро из расчета 1 шт. на 3 человека; — флажки для разметки секторов; — грабли; — лопата; — стойки для прыжков в высоту; — планка для прыжков в высоту; — зона приземления для прыжков в высоту 	<p>Гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> — маты – 6 шт.; — перекладина; — гимнастические скамейки; — гимнастическая стенка; — параллельные брусья; — разновысокие брусья; — конь гимнастический; — козел гимнастический; — мост гимнастический; — бревно; — атлетические тренажеры; — гантели; — музыкальный центр; — гимнастические палки; — карематы; — скакалки; — перекладина навесная универсальная; — шест для лазания; — канат для лазания; — канат для перетягивания; — мячи набивные
<p>Спортивные игры</p> <ul style="list-style-type: none"> — сетка для переноса мячей; — баскетбольные щиты, кольца, сетки; — флажки; — стрелка; — мячи баскетбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); — волейбольные стойки, сетка, трос, растяжки, антенны; — мячи волейбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся) ворота для мини-футбола, сетка для ворот; — флажки; — мячи футбольные (из расчета 1 мяч на обучающихся) 	<p>Туризм</p> <ul style="list-style-type: none"> — карта местности (из расчета 1 шт. на обучающихся); — компас (из расчета 1 шт. на 2-х обучающихся); — палатка; — рюкзак; — веревки для вязания узлов; — веревки основные; — страховочные системы; — карабины; — посуда для приготовления пищи; — аптечка; — топорик туристический – 2шт.

<ul style="list-style-type: none"> — ворота гандбольные, сетки для ворот; — мячи гандбольные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся); — столы настольного тенниса, крепления, сетки — ракетки; — мячи теннисные (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся) 	
--	--

3.2. Информационное обеспечение реализации программы¹

3.2.1. Печатные издания

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1981.
2. Вайбаум Я.С., Ковалев В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие. М.: Академия, 2002.
3. Виленский М.Я., Горшкова А.Г. Основы здорового образа жизни студента. // Среднее профессиональное образование, 1995. № 4, 5, 6. 1996. № 1, 2, 3.
4. Гойхман П.Н., Трофимов А.Н. Легкая атлетика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.
6. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры. -М.: КноРус, 2018.
7. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-Пресс, 2002.
9. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226с.
10. Палыга В.Д. Гимнастика. М.: Просвещение, 1986.
11. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.
13. Сирис П.З., Профессионально–производственная направленность физического воспитания: Книга для учителя М: Просвещение, 1988

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/

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости):

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся СУЗов /Под общ. Ред.И.Б. Павлова М: Просвещение, 1985.
3. Гусалов А.Х., Физкультурно–оздоровительная группа М: Физкультура и спорт, 1987.
4. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М: Академия, 2011.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М: Высшая школа 2012.

6. Коджаспаров Ю.Г., Физическая культура. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.– М: Дрофа, 2003.
7. Колодницкий Г.А., Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие М: Дрофа, 2003.
8. Кондратьева М.М., Звонок на урок здоровья: из опыта работы М: Просвещение, 1991.
9. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни М: Просвещение, 2007.
10. Физическая культура: учебник – М: Высшая школа, 2013.

¹Организация образования при разработке основной профессиональной образовательной программы, вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> — роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни; — условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрирует знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для профессий, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; — применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для всех профессий</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, определение уровня физического развития</p>

Уровень физической подготовленности обучающихся 1—3 курсов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	курс	Уровень												
				Юноши				Девушки								
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий							
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	1-2	5,2 и ниже	5,1-4,5	4,4 и выше	6,1 и ниже	6,0-5,0	4,9 и выше	3	5,2 и ниже	5,1-4,5	4,4 и выше	6,1 и ниже	6,0-5,0	4,9 и выше
2.	Координационные	Челночный бег 4x9 м, с	1-2	10,2 и ниже	10,1-9,8	9,7 и выше	10,8 и ниже	10,7-10,6	10,5 и выше	3	9,9 и ниже	10,0-9,6	9,5 и выше	10,7 и ниже	10,6-10,5	10,4 и выше
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1-2	180 и ниже	181-209	210 и выше	150 и ниже	151-170	171 и выше	3	190 и ниже	191-219	220 и выше	160 и ниже	161-175	176 и выше
4.	Выносливость (по выбору)	6-минутный бег, м	1-2	1100 и ниже	1150-1200	1300 и выше	850 и ниже	900-950	1000 и выше	3	1150 и ниже	1200-1350	1400 и выше	950 и ниже	1000-1050	1100 и выше
5.	Гибкость	Бег 1000 м, мин. сек (ю), 500 м мин. сек (д)	1-2	4,01 и ниже	4,00-3,41	3,40 и выше	2,20 и ниже	2,19-1,56	1,55 и выше	3	3,56 и ниже	3,55-3,36	3,35 и выше	2,18 и ниже	2,17-1,53	1,52 и выше
			3	5 и ниже	6-14	15 и выше	7 и ниже	12-19	20 и выше	3	6 и ниже	7-14	16 и выше	7 и ниже	12-19	20 и выше
6.	Силовые	Наклон вперед из положения стоя, см	1-2	7 и ниже	8-17	18 и выше	8 и ниже	13-20	21 и выше	3	6 и ниже	7-9	10 и выше			
			3	7 и ниже	8-11	12 и выше										
		Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз юноши	1-2				7 и ниже	8-11	12 и выше							
			3													
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-раз девушки	1-2				9 и ниже	10-14	15 и выше							
			3													