МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения»

Факультет среднего профессионального образования



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

образовательной программы

42.02.01 «Реклама»

Объем дисциплины, часов	130
Учебные занятия, часов	114
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	114
Самостоятельная работа, часов	16

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС по специальности среднего профессионального образования

42.02.01	Реклама	
код	наименование специальности	

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического

воспитания

Протокол № 12 от 20.06.2025 г.

Председатель: __________/ Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 8 от 23.06.2025 г.

Председатель: /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Юсупова Ю.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является составной частью программнометодического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 42.02.01 «Реклама».

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной социально-гуманитарного цикла.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
OK 04, OK 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 специальности. 	 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем дисциплины	130
Объем учебных занятий	114
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	114
Самостоятельная учебная работа	16
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5 семестрах, дифференцированного зачета в 6 семестре	-

Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется путем проведения практических занятий и (или) лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	дические основы формирования физической культуры личности	10/6	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	10/6	
Общекультурное	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура	4	OK 08
и социальное значение	личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и		
физической культуры.	подготовленность, самовоспитание. Сущность		
Здоровый образ жизни	и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями		
	на достижение человеком жизненного успеха.		
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных		
	занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.		
	Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.		
	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и		
	физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	Основы здорового образа и стиля жизни.		
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов,		
	определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в		
	формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической		
	культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека,		
	её влияние		
	на основные органы и системы организма.		
	Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности		
	человека и формирование оптимальной двигательной активности		
	в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их		
	влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в		
	процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
	основы здорового образа жизни;		
	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;		

Средства профилактизи передатрежения да	r			
Практическое занятие № 1. Вашонение комплексов дажательных упражений двигонение комплексов 2 утренией гиманствек. Выполнение комплексов упражений двигонение комплексов упражений по формированию осания. 2 Выполнение комплексов упражений по формированию осания в трудном и покецичном отлелах, упражнений дви упрешения двигонение комплексов упражений двигоников отлелах, упражнений двигоников образования формирования физической культуры личности РАЗДЕЛ 2. Учебно-пражтические основы формирования физической культуры личности Тема 2.1. Общая физическая образования физической культуры личности Оксержание учебного материаля Физическая на способности человска и основы методики их воспитания. Средства, методы, прищины воспитания бысогрота, силы, авпосливности, тибкости, координатионных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и фузициональной подтоголяенности. Двигательные дважность за развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качесть. Особенности физической и физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качесть. Особенности физической и предметами. Построжения пражений виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе в пражениемы в пражковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в пражений в пражическом занятие № 6.1 Подвижные игры развичной и вырыку, па стаднови и пересечённой местности, зстафетный бет. Техника спортыю и пересечённой местности, зстафетный бет. Техника спортыю и пересечённой местности, зстафетный бет. Техника спортыю и пересечённой для и практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортыю и пересечённой для и практическое занятие № 10. Прыжки в доли и вырожу, на стаднови и пе		средства профилактики перенапряжения		
Урденией гимпастиял. Выполнение комплексов упражнений для глаз				
Практическое завитие № 2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осняви. 2		Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов	2	
Валонение комплексов упраженений при сугулости, нарушением освяем в грудном и пожничном отделах, упражений для усредения и пражу усредения и для усредения массы тела. Выполнение комплексов упражений для стижения массы тела. Выполнение комплексов упражений по профилактике плоскостолия 0.36				
отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышиц брюниюто пресса Практическое защитие № 3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике цвоскостолия Тема 2.1. Общая физическая полготовка Физическия качества и епособности человкем и основы методики их воспитания. Средства, методы, подпотовка Возрастива динамика развитие физических качеств и епособностей. Возрастива динамика развитие физических качеств и пособностей. Возрастива динамика развитие физических качеств и пособностей. Возрастива динамика развитие физических качеств и пособностей. Возрастива динамика развитие физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физических качеств и возможности направленного воспитания общеразвивающих упражнений, в том числе, в нарах, с предметами. Практическое занятие № 4.№5. Выполнение построений, перетроений, различных видов ходьбы, общеразвивающих упражнений, в том числе, в нарах, с предметами. Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности В том числе практических и дабораторных занятий Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности Тема 2.2. Легкая атлетика Тема 2.2. Легкая В том числе практических и дабораторных занятий бет. Техника потривной ходьбы. Пракжки длину В том числе практических и дабораторных занятий Практическое занятие № 8. Техника бета по прямой и виражу, на стадноне и пересечённой местности, Эстафетный бет. Техника Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника Практическое занятие № 1. Прыжки я длину Тема 2.3. Спортивные Практическое занятие № 10. Прыжки я длину Тема 2.3. Спортивные Практическое занятие № 10. Прыжки я длину Тема 2.3. Спортивные Практическое занятие № 10. Прыжки я длину Тема 2.3. Спортивные Практическое занятие № 10. Прыжки я длину Тема 2.3. Спортивные Практическое занятие № 10. Прыжки в длину Тема 2.			2	
Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для снижения масы тела. Выполнение комплексов упражнений по профильктике плоскостотиях РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Тема 2.1. Общая физические упражнений по профильктике плоскоетогиях Подтотовка				
Комплексов упражнений по профильктике плоскоготовия 0/36 1 1 1 1 1 1 1 1 1				
РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности 0/36 Тема 2.1. Общая физическия оплотовка Обларжание учебного материала 6 ОК 08 Физическия оплотовка Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выпосливости, гибкости, координационных способностей. Вазамосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств и способностей. Вазамосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных сачеств и функциональной подготовленности. Двитательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразивающих упражлений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры В том числе и практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 4. №5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, 4 сегоных и прыжковых упражлений, комплексов общеразвивающих упражлений, в том числе в парах, с предметами 6 ОК 08 Тема 2.2. Легкия атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Техника бета на короткие, средние и длинные дистанции, бета по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Остафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Пражки в длину 8 ОК 08 В том числе практических и лабораторных занятий № 7. Техника бета на короткие, средние и длинные дистанции 2 В том числе практических и лабораторных занятий № пражу, на стадионе и пересечённой 2 Практическое занятие № 8. Техника бета на короткие, средние и длинные дистан			2	
Тема 2.1. Общая физическая полготовка Содержание учебного материала 6 ОК 08 изическая полготовка Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитация быстроты, силы, выпосливости, гибкости, координационных способностей. Возимосвязь в развитии физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двиатательные действия. Подвижные игры Двиатательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры Практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, бестовых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенеивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Техника бета на короткие, средние и длинные дистанции, бета по прямой и виражу, на стаднове и пересечённой местности. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 ОК 08 В том числе с занятие № 7. Техника бета по прямой и виражу, на стаднове и пересечённой местности. 2 1 Нарктическое занятие № 7. Техника бета по прямой и виражу, на стаднове и пересечённой 2 2 Практическое занятие № 9. Остафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 2 </td <td></td> <td>V 1 1 1</td> <td></td> <td></td>		V 1 1 1		
Физическия подготовка Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная упнамика развитии физических качеств и способностей. Вазимосвязь в развитии физических качеств и способностей. Вазимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных разможней и функциональной подлотовленности. Двитательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры В том числе практических и лабораторных занятий практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности Темна 2.2. Легкая актетика Темна 2.2. Легкая (Соржание учебного материала) Техника бета на короткие, средние и длинные дистанции, бета по прямой и виражу, спортивной ходьбы. Прыжки в длину В том числе практических и лабораторных занятий практическое занятие № 7. Техника бета па короткие, средние и длинные дистанции 2 практическое занятие № 8. Техника бета па короткие, средие и длинные дистанции 2 практическое занятие № 8. Техника бета па короткие, средие и длинные дистанции 2 практическое занятие № 8. Техника бета па короткие, средие и длинные дистанции 2 практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 практическое занятие № 9. Остафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 практическое занятие № 9. Остафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 практическое занятие № 9. Остафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 остафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 остафетный стольства. 3 об котафетный стольства. 3 об котафетный стольства. 3 об котафетный стольства. 3 об котафетный стольства. 3 об котафетные пресеченной стольства. 3 об к			0/36	
нодготовка принципы воспитания бысгроты, силы, выносливости, тибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, 4 беговых и прыкковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в нарах, с предметами Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенеивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину В том числе практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции В том числе практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 1 рактическое занятие № 10. Прыжки в длину Тема 2.3. Спортивные практическое занятие № 10. Прыжки в длину Солержание учебного материала 10 ОК 08 Тема 2.3. Спортивные по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди,		Содержание учебного материала	6	OK 08
Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особещности физической и функциональной подготовленности. Двитательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упраженений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры В том числе практических и лабораторных заиятий Практическое заиятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, 4 беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в нарах, с предметами Практическое заиятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности 2 Тема 2.2. Леткая Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, а стортивной ходьбы. Прыжки в длину В том числе практических и лабораторных заиятий Практическое заиятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое заиятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 Практическое заиятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 Практическое заиятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое заиятие № 9. Техника его по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 Практическое заиятие № 9. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое заитие № 10. Прыжки в длину 10 практическое заитие № 10. Прыжки в длину 10 соврежание учебного материала 10 соврежание и по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди,	•	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы,	-	
и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражиений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, обстовых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08	подготовка			
отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двитательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, обстовых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности Тема 2.2. Легкая атлетика Техника бета на короткие, средние и длинные дистанции, бета по прямой и виражу, па стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 8. Техника бета на короткие, средние и длинные дистанции Практическое занятие № 8. Техника бета по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Практическое занятие № 10. Прыжки в длину Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди,				
и функциональной подготовленности. Двитательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры В том числе практических и лабораторных занятий 6 Практическое занятие № 4 № 5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, обстовых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 ОК 08 ОК ов общеративной ходьбы. Прыжки в длину В том числе опртивной ходьбы. Прыжки в длину В том числе опрактическое занятие № 7. Техника бета по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Практическое занятие № 8. Техника бета по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Практическое занятие № 8. Техника бета по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 ОК 08		и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания		
Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 6 В том числе практических и лабораторных занятий 6 Практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бета по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 ОК 08 В том числе практических в дляну 8 Практическое занятие № 8. Техника бета по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 Практическое занятие № 8. Техника бета по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры 10 Васкетбол				
общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. В том числе практических и лабораторных занятий Подвижные игры В том числе практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 В том числе практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры средние имяча: двумя руками от груди,				
Подвижные игры В том числе практических и лабораторных занятий 6 Практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами 4 Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 атлетика Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину - 8 В том числе практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 1 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бет. Техника спортивной ходьбы. 2 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 3 Тема 2.3. Спортивные игры Баскетбол 10 4 Премещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - 0К 08				
В том числе практических и лабораторных занятий 6 Практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами 4 Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 ОК 08 В том числе практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 1 Практическое занятие № 8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08				
Практическое занятие № 4-№5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности Тема 2.2. Легкая атлетика Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину В том числе практической и лабораторных занятий Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Практическое занятие № 10. Прыжки в длину Тема 2.3. Спортивные игры игры Содержание учебного материала Васкетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди,		Подвижные игры		
беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Тема 2.3. Портивные игры различной интенсивности В том числе практических и лабораторных занятий (практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 8 Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры игры Содержание учебного материала 10 Содержание учебного материала 0 К 08			6	
и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 ОК 08 В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Тема 2.3. Спортивные игры № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Техника спортивной ходьбы. 2 Премещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08			4	
в парах, с предметами Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 8 В том числе практических и лабораторных занятий 8 8 Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала - ОК 08				
Практическое занятие № 6. Подвижные игры различной интенсивности 2 Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 атлетика Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 В том числе практических и лабораторных занятий 8 Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 - игры Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08				
Тема 2.2. Легкая атлетика Содержание учебного материала 8 ОК 08 атлетика Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 В том числе практических и лабораторных занятий 8 В практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 1 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 2 2 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 10 васкетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08				
атлетика Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину 8 В том числе практических и лабораторных занятий 8 Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 местности. 1 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08				
на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника Спортивной ходьбы. Прыжки в длину В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 местности. 1 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Содержание учебного материала васкетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08	Тема 2.2. Легкая		8	OK 08
спортивной ходьбы. Прыжки в длину В том числе практических и лабораторных занятий 8 Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 Местности. 1 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08	атлетика		-	
В том числе практических и лабораторных занятий 8 Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 местности. 1 Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08				
Практическое занятие № 7. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2 Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой 2 местности. Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди,				
Практическое занятие № 8. Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, ОК 08				
местности. Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08				
Практическое занятие № 9. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. 2 Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08			2	
Практическое занятие № 10. Прыжки в длину 2 Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08				
Тема 2.3. Спортивные игры Содержание учебного материала 10 Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, - ОК 08				
ыгры Баскетбол - ОК 08 Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди,				
Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди,	Тема 2.3. Спортивные		10	
	игры		-	OK 08
с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками				
		с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками		

на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топспин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий 10 Практическое занятие № 11. Техника игры в баскетбол Практическое занятие № 12. Техника игры в волейбол Практическое занятие № 13. Техника игры в футбол

Практическое занятие № 14. Техника игры в гандбол

	Практическое занятие № 15. Техника игры в бадминтон и настольный теннис	2	
	Содержание учебного материала	4	
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	•	OK 08
	Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ- аэробики, различные		
	положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных		
	видах степ-аэробики.		
	Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики,		
	исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в		
	шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.		
	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.		
	Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение		
	тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.		
	Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-		
	метод".		
	Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости		
	и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического		
	здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике и стретчинг-аэробике Практическое занятие № 17. Техника выполнения движений в пилатесе	2 2	
	1		
	Содержание учебного материала Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	4	OK 08
	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в	-	OK 08
	армии.		
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со		
	свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.		
	Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки:		
	изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.		
	Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая		
	тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на		
	основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического		
	здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
Γ	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 16. Атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в	2	
	армии.		
	Практическое занятие № 17. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых	2	

Тема 2.5.	Содержание учебного материала	4	
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае	-	OK 08
	отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках).		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные		
	ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты,		
	торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с		
	малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	Катание на коньках.		
	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.		
	Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.		
	Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка.		
	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического		
	здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 18. Лыжная подготовка. Одновременные бесшажный, одношажный,	2	
	двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.		
	Практическое занятие № 19. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по	2	
	прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Подвижные игры на коньках.		
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	4	OK 08
TODOTTO	Пиоронно опособоми изони на рамни изони на опина басса на рамни Сторти		
Плавание	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты	-	
плавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до	-	
плавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	-	
пілавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-	
пілавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического	-	
Пілавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	-	
Пілавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий	4	-
Пілавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди.	- 4 2	
Пілавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки.	2	-
Пілавание	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100		
	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	2	
РАЗДЕЛ 3. Профессиона	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Вльно-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2 2 0/32	
РАЗДЕЛ 3. Профессион: Тема 3.1. Сущность и	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. закрытый закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. закрытый закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. закрытый закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. закрытый закрытый и открытый.	2	OK 08
РАЗДЕЛ 3. Профессиона Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. ътьно-прикладная физическая подготовка (ППФП) Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-	2 2 0/32	OK 08
РАЗДЕЛ 3. Профессиона Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. ъльно-прикладная физическая подготовка (ППФП) Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека	2 2 0/32	OK 08
РАЗДЕЛ 3. Профессион: Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. ильно-прикладная физическая подготовка (ППФП) Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности, определяющие	2 2 0/32	OK 08
РАЗДЕЛ 3. Профессиона Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Тъно-прикладная физическая подготовка (ШФП) Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной	2 2 0/32	OK 08
РАЗДЕЛ 3. Профессион: Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 20. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Практическое занятие № 21. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. ильно-прикладная физическая подготовка (ППФП) Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности, определяющие	2 2 0/32	OK 08

Практическое занятие №24-№.37 Формирование профессионально значимых физических качеств	28	_
значимых двигательных действий	•	
Практическое занятие №22-№23. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально	4	1
В том числе практических и лабораторных занятий	32	1
здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		
Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.		
и психических свойств и качеств.		
Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических		
навыков.		
Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оснащение учебных кабинетов и лабораторий установлено в соответствии с протоколом Методического совета факультета: Протокол № 8 от 23.06.2025 г.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 1 Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 424 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02612-2. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/560907
- 2 Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2024. 609 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-18616-1. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/545162

Дополнительные источники

- 1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2024. 450 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-18496-9. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/535163
- 2 Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. 2-е изд. Москва: Издательство Юрайт, 2024. 129 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-15669-0. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/544814

3 Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

Электронные ресурсы

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: http://www.minsport.gov.ru/
- 2 Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: https://olympic.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания:		Знания:
роль физической культуры	«Отлично» - теоретическое	устный опрос,
в общекультурном,	1	- тестирование,
профессиональном и	содержание курса освоено	 результаты выполнения
социальном развитии	полностью, без пробелов, умения	контрольных нормативов,
человека;	сформированы, все	 промежуточная аттестация.
основы здорового образа	предусмотренные программой	
жизни;	учебные задания выполнены,	Умения:
условия профессиональной		 экспертное наблюдение за
деятельности и зоны риска	качество их выполнения оценено	ходом выполнения комплекса
физического здоровья для	высоко.	упражнений.
специальности;		_
правила и способы	«Хорошо» - теоретическое	
планирования системы индивидуальных занятий	содержание курса освоено	
физическими	полностью, без пробелов,	
упражнениями различной	•	
направленности.	некоторые умения сформированы	
Умения:	недостаточно, все	
использовать	предусмотренные программой	
физкультурно-	учебные задания выполнены,	
оздоровительную	некоторые виды заданий	
деятельность для	выполнены с ошибками.	
укрепления здоровья,	выполнены с ошиоками.	
достижения жизненных и	37	
профессиональных целей;	«Удовлетворительно» -	
применять рациональные	теоретическое содержание курса	
приемы двигательных	освоено частично, но пробелы не	
функций в	носят существенного характера,	
профессиональной	необходимые умения работы с	
деятельности;	, -	
пользоваться средствами	освоенным материалом в основном	
профилактики	сформированы, большинство	
перенапряжения, характерными для	предусмотренных программой	
специальности.	обучения учебных заданий	
специальности.	выполнено, некоторые из	
	выполненных заданий содержат	
	ошибки.	
	«Неудовлетворительно» -	
	•	
	теоретическое содержание курса не	
	освоено, необходимые умения не	
	сформированы, выполненные	
	учебные задания содержат грубые	
	ошибки.	