

Приложение 5 к ООП  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Приволжский исследовательский медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Е.С. Богомолова  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательного учебного предмета**  
**ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: **33. 02. 01 Фармация**

Кафедра: **физической культуры и спорта**

Форма обучения: **очная**

Нижний Новгород  
2024

Рабочая программа разработана на основе:  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33. 02. 01 Фармация (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 июля 2021г. № 449).

**Составители рабочей программы:**

Широкова М.А. старший преподаватель ФКиС ПИМУ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта

протокол № 1 от «24» августа 2024 г.

Заведующая кафедрой,  
д.м.н, доцент

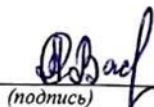
«24» августа 2024 г.

  
(подпись)

М. С. Гурьянов

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМУ

  
(подпись)

/ А.С. Василькова

«30» августа 2024 г.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Приволжский исследовательский медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России)

Кафедра  
Физической культуры и спорта

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

рабочей программы общеобразовательного учебного предмета  
ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 33.02.01 Фармация

Уровень образования: среднее профессиональное образование

Квалификация: фармацевт

Форма обучения: очная

Нормативный срок освоения программы:

на базе основного общего образования - 2 года 10 месяцев

| №<br>пп | № и<br>наименование<br>раздела<br>программы | Содержание внесенных<br>изменений                                                                                                                        | Дата<br>вступления<br>изменений в<br>силу | Подпись<br>исполнителя                  |
|---------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1       | 3.2.1. Перечень<br>основной<br>литературы   | 1. Физическая культура.<br>Базовый уровень. Учебное<br>пособие для СПО, Лях В.И.<br>Акционерное общество<br>«Издательство «Просвещение»,<br>2024, 288 с. | с 01.09.2025 г.                           | Зам. декана по<br>СПО<br>Ильинская Н.В. |

Утверждено на заседании кафедры

Протокол № 9 от «09» апреля 2025 г.

Зав. кафедрой

физической культуры и спорта  
название кафедры, уч. ст., уч. звание

подпись

цифровка

Председатель ЦМС

д.м.н., профессор

подпись

/Е.С. Богомолова

«28» апреля 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                        | стр.      |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                     | <b>9</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                         | <b>15</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО<br/>ПРЕДМЕТА</b> | <b>17</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Общеобразовательный предмет ОУП.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования (далее – СПО) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности 33. 02. 01 Фармация.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательного предмета ОУП.09 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС 33. 02. 01 Фармация на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО).

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК, а также личностных результатов:

| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания<br/>(дескрипторы)</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Код личностных<br/>результатов реализации<br/>программы воспитания</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>ЛР 1</b>                                                               |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | <b>ЛР 2</b>                                                               |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.                                                                                                                                            | <b>ЛР 5</b>                                                               |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.                                                                                                                                                                                                                    | <b>ЛР 6</b>                                                               |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.                                                                                                                                                                                 | <b>ЛР 7</b>                                                               |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.                                                                              | <b>ЛР 8</b>                                                               |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака,                                                                                                                                                                                  | <b>ЛР 9</b>                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                 |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.                                                                                 |              |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.                                                                                                                                  | <b>ЛР 10</b> |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.                                                                                                                                       | <b>ЛР 11</b> |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | <b>ЛР 12</b> |
| <b>Личностные результаты<br/>реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>                                                                                                             |              |
| Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь каждому кто в ней нуждается.                                                                                                 | ЛР 25        |
| Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности                                           | ЛР 26        |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие (метапредметные)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | <p>изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |
| <b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- Овладение универсальными регулятивными действиями:</li> <li>- а) самоорганизация:</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                  | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы предмета (всего)</b>                                             |             |
| <b>1. Основное содержание (всего)</b>                                                               | 78          |
| в том числе:                                                                                        |             |
| теоретическое обучение                                                                              | 6           |
| практические занятия                                                                                | 66          |
| лабораторные работы                                                                                 | -           |
| консультации                                                                                        | -           |
| <b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>                                                | -           |
| в т. ч.                                                                                             |             |
| теоретическое обучение                                                                              | 2           |
| практические занятия                                                                                | 4           |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр) и дифференцированного зачета (2 семестр)</b> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем                                                          | Содержание учебного материала, практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>8</b>    | <b>1</b>         |
| <i>Основное содержание</i>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта                | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре:<br>основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                       | 2           |                  |
| <b>Тема 1.2</b><br>Здоровье и здоровый образ жизни                                   | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.<br>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.<br>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. | 2           |                  |
| <b>Тема 1.3</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)<br>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность)                                             | 2           |                  |

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
| <b>Тема 1.4</b><br>Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 1 |
|                                                                                                                                                  | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. |           |   |
| <b>Раздел № 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>70</b> |   |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
| <b>Тема 2.1</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 1 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |   |
|                                                                                                                                                  | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                              |           |   |
| <b>Тема 2.2</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 1 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |   |
|                                                                                                                                                  | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                 |           |   |
| <b>Основное содержание</b>                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
| <b>Тема 2.3</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4         | 2 |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |   |
|                                                                                                                                                  | 4-5. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств                                                                                                                                   |           |   |
| <b>Тема 2.4</b><br>ОФП                                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4         |   |
|                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |   |
|                                                                                                                                                  | 6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                                                                                       |           |   |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                    | 7. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |
| <b>Тема 2.5</b><br>Фитнес-аэробика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6 | 2 |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                    | 8. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|                                    | 9. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |
|                                    | 10. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |
| <b>Тема 2.6</b><br>Баскетбол       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 | 2 |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                    | 11-12. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |   |   |
|                                    | 13. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                    | 14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
| <b>Тема 2.7</b><br>Волейбол        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 | 2 |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                    | 15-16. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                     |   |   |
|                                    | 17. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
|                                    | 18. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |
| <b>Тема 2.8</b><br>Бадминтон       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 | 1 |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |
|                                    | 19-20. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |   |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                     | техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |   |
|                                     | 21. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |   |
|                                     | 22. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |   |
| <b>Тема 2.9</b><br>Теннис           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8         | 1 |
|                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |   |
|                                     | 23-24. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). |           |   |
|                                     | 25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |   |
|                                     | 26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |   |
| <b>Тема 2.10</b><br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20        | 2 |
|                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |   |
|                                     | 27. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |
|                                     | 28. Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |   |
|                                     | 29-30. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |
|                                     | 31. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |   |
|                                     | 32. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
|                                     | 33. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |   |
|                                     | 34. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |   |
|                                     | 35-36. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Дифференцированный зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |   |
| <b>Всего:</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>78</b> |   |

### **Примерная тематика индивидуальных проектов:**

1. Здоровый студент – востребованный специалист.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Герои Олимпийских игр.
4. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной и спортивной подготовки студентов.
5. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
6. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.
7. Положительное влияние занятий футболом на развитие скоростно-силовых качеств студентов.
8. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики и борьбы с ожирением.
11. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
12. Физическая культура в семье.
13. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
14. Баскетбол как средство воспитания координационных способностей.
15. Режим питания при повышенных спортивных нагрузках.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

1. Учебная аудитория № 125 (учебная аудитория для проведения теоретических и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; помещение для воспитательной и самостоятельной работы обучающихся)

Комплект учебной мебели, меловая доска, экран, проектор, ростомер, весы, динамометр кистевой.

Компьютерная техника с подключением к информационно - телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду Университета.

2. Спортивный зал (4 учебный корпус Родионова 190А) (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Баскетбольные щиты, сетки для игры в бадминтон, шведские стенки, мячи. Технические средства: ноутбук.

3. Спортивный зал № 115-118 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре).

Баскетбольные щиты, футбольные ворота, стойки и сетки для игры в бадминтон, волейбол, мячи, стол для тенниса.

4. Спортивный зал № 104,106 (зал для проведения занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре). Маты.

5. Тренажерный зал (общежитие №3 Медицинская 5) тренажеры разной направленности (раздевалки)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### 3.2.1. Перечень основной литературы\*:

| № | Наименование согласно библиографическим требованиям                                                                                    | Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС)** |              |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|
|   |                                                                                                                                        | на кафедре                                                        | в библиотеке |
| 1 | Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник /Ф.И. Собянин. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. –221 с. (Среднее профессиональное образование).  |                                                                   |              |
| 2 | Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для СПО, Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024, 288 с. |                                                                   |              |

##### 3.2.2. Перечень дополнительной литературы:

| №  | Наименование согласно библиографическим требованиям                                                                                                                                                             | Количество экземпляров или ссылка на электронный вариант (ВЭБС) |                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                 | на кафедре                                                      | в библиотеке                                                                                                         |
| 1. | 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное |                                                                 | <a href="https://www.urait.ru/bcode/471143">https://www.urait.ru/bcode/471143</a><br>Образовательная платформа Юрайт |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | образование). — SBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный                                                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                  |
| 2. | Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-15186-2. — Текст: электронный                         |  | Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/487793">https://www.urait.ru/bcode/487793</a> |
| 3. | Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре гимнастика: Учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978- 5-534-07538-0. — Текст: электронный |  | Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://www.urait.ru/bcode/471782">https://www.urait.ru/bcode/471782</a> |
| 4. | Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — SBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система.   |  | <a href="https://e.lanbook.com/book/156380">https://e.lanbook.com/book/156380</a>                                                |

### 3.2.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины:

| № | Наименование электронного ресурса                                                                                                                       | Краткая характеристика (контент)              | Условия доступа                                                           | Количество пользователей |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1 | Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс]. URL: <a href="https://libsport.ru/">https://libsport.ru/</a>                                | (руководства, рекомендации, монографии и др.) | с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет | не ограничено            |
| 2 | Теория и практика физической культуры. [Электронный курс]. URL: <a href="http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3">http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3</a> | Научные издания                               | с любого компьютера и мобильного устройства, находящегося в сети Интернет | не ограничено            |

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция                                                                              | Раздел/Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> | <p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта<br/>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни<br/>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья<br/>Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня<br/>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой<br/>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»<br/>Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой<br/>Тема 2.4 ОФП<br/>Тема 2.5 Фитнес - аэробика<br/>Тема 2.6 Баскетбол<br/>Тема 2.7 Волейбол<br/>Тема 2.8 Бадминтон<br/>Тема 2.9 Теннис<br/>Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля.</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование.</li> <li>– составление комплекса упражнений.</li> <li>– оценивание практической работы.</li> <li>– тестирование.</li> </ul> |
| <p>ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>                                    | <p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта<br/>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни<br/>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья<br/>Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня<br/>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой<br/>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача контрольных нормативов.</li> <li>– сдача нормативов ГТО.</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                     | <p>требований ВФСК «ГТО»</p> <p>Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p> <p>Тема 2.4 ОФП</p> <p>Тема 2.5 Фитнес - аэробика</p> <p>Тема 2.6 Баскетбол</p> <p>Тема 2.7 Волейбол</p> <p>Тема 2.8 Бадминтон</p> <p>Тема 2.9 Теннис</p> <p>Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p>ОК. 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</p> <p>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p> <p>Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня</p> <p>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p> <p>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p>Тема 2.3 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p> <p>Тема 2.4 ОФП</p> <p>Тема 2.5 Фитнес – аэробика</p> <p>Тема 2.6 Баскетбол</p> <p>Тема 2.7 Волейбол</p> <p>Тема 2.8 Бадминтон</p> <p>Тема 2.9 Теннис</p> <p>Тема 2.10 Лёгкая атлетика</p> |  |