

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богданова И.А.

Должность: и.о. директора ПИЖТ УрГУПС

Дата подписания: 11.02.2023

Уникальный программный ключ:

e38deddd8235dccbc84f34fff0780154b7f487c4

**ПЕРМСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования

«Уральский государственный университет путей сообщения» в г. Перми  
(ПИЖТ УрГУПС)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)**

Пермь 2023

**Лист согласования  
рабочей программы дисциплины ООД.07 Физическая культура**

Разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 г. № 139 (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 01.09.2022 г. № 796)

СОГЛАСОВАНО:  
Цикловой комиссией  
Социально-экономических и филологических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ М.С. Черемных

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора  
по У и НР:

\_\_\_\_\_ И.А. Богданова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Авторы: Мордвинова Венера Раисовна, преподаватель первой категории Пермского института железнодорожного транспорта - филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>44</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>45</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.07 «Физическая культура»

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

Учебная дисциплина ООД.07 «Физическая культура» является обязательной частью блока общеобразовательных дисциплин ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 01	Уо 01.01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;	Зо 01.01	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
	Уо 01.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;	Зо 01.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
	Уо 01.03	определять этапы решения задачи;	Зо 01.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
	Уо 01.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	Зо 01.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах;
	Уо 01.05	составлять план действия;	Зо 01.05	структуру плана для решения задач;
	Уо 01.06	определять необходимые ресурсы;	Зо 01.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
	Уо 01.07	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;		
	Уо 01.08	реализовывать составленный план;		
	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих		

		действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей <i>профессии (специальности)</i> ;	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
	Уо 06.02	применять стандарты антикоррупционного поведения	Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности);
			Зо 06.03	стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i>	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ;
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		4		
		2		
<b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01

				3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 1.2.</b> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
<b>Тема 1.3.</b> <b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание			



				Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 1.4 . Активный отдых и досуг</b>	<b>Содержание</b> Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека Виды и формы активного отдыха и досуга		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03

				3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 1.5. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание</b>		<b>OK 01, OK 04, OK 06, OK 08</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. <i>(Варианты: 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)</i> Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.			

<p><b>Тема 1.6.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена</p> <p>Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>		<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b></p>	<p>Зо 08.04</p> <p>Уо 01.01</p> <p>Уо 01.02</p> <p>Уо 01.03</p> <p>Уо 01.04</p> <p>Уо 01.05</p> <p>Уо 01.06</p> <p>Уо 01.07</p> <p>Уо 01.08</p> <p>Уо 01.09</p> <p>Уо 04.01</p> <p>Уо 04.02</p> <p>Уо 06.01</p> <p>Уо 06.02</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Уо 08.02</p> <p>Уо 08.03</p> <p>Зо 01.01</p> <p>Зо 01.02</p> <p>Зо 01.03</p> <p>Зо 01.04</p> <p>Зо 01.05</p> <p>Зо 01.06</p> <p>Зо 04.01</p> <p>Зо 04.02</p> <p>Зо 06.01</p> <p>Зо 06.02</p> <p>Зо 06.03</p> <p>Зо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p> <p>Зо 08.03</p> <p>Зо 08.04</p>
<p><b>Тема 1.7.</b> <b>Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</b></p>	<p><b>Содержание</b></p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью</p> <p>Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>Дневник самоконтроля</p>		<p><b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b></p>	<p>Уо 01.01</p> <p>Уо 01.02</p> <p>Уо 01.03</p> <p>Уо 01.04</p> <p>Уо 01.05</p> <p>Уо 01.06</p> <p>Уо 01.07</p> <p>Уо 01.08</p> <p>Уо 01.09</p> <p>Уо 04.01</p>

				Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 1.8.</b> <b>Физическая культура</b> <b>в профессиональной</b> <b>деятельности.</b>	<b>Содержание</b> Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	2	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05

				Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 1.9.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание</b>		<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки			
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>		<b>74</b>		

<b>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения			Уо 01.02
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности			Уо 01.03
				Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02
				Зо 01.03
				Зо 01.04
				Зо 01.05
				Зо 01.06
				Зо 04.01
				Зо 04.02
				Зо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2		Уо 01.02
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2		Уо 01.03
				Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02

				Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.2.</b> <b>Составление и</b> <b>проведение</b> <b>самостоятельных</b> <b>занятий по подготовке</b> <b>к сдаче норм и</b> <b>требований ВФСК</b> <b>«ГТО»</b>	<b>Содержание</b>	2	<b>ОК 01, ОК 04, ОК</b> <b>06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.			
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений			

				Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		Уо 01.02
	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		Уо 01.03
				Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.3. Осуществление</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными			Уо 01.02



<b>самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</b>	показателями физического развития			Уо 01.03
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью			Уо 01.04
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью			Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02
				Зо 01.03
				Зо 01.04
				Зо 01.05
				Зо 01.06
				Зо 04.01
				Зо 04.02
				Зо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.		2		Уо 01.02
Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля		1		Уо 01.03
Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля		1		Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02

				Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.4.          Подбор упражнений,          составление и          проведение          комплексов          упражнений для          различных форм          организации занятий          физической культурой          при решении          профессионально-          ориентированных          задач</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК          06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики			Уо 01.02
	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			Уо 01.03 Уо 01.04
	Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02

				3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		Уо 01.02
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2		Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности,			Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04

форм занятий физической культурой	профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью			Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Уо 08.04 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4		

				Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.6. Футбол</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-		Уо 01.02
	Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-		Уо 01.03
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	-		Уо 01.04
	Техника безопасности на занятиях футболом	-		Уо 01.05
				Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02

				3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		Уо 01.02
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		Уо 01.03
	Развитие физических способностей средствами футбола	2		Уо 01.04
				Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.7. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника 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			Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06

плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			Уо 01.07
Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.			Уо 01.08
Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.			Уо 01.09
Игра по правилам			Уо 04.01
Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола			Уо 04.02
Техника безопасности на занятиях баскетболом			Уо 06.01
			Уо 06.02
			Уо 08.01
			Уо 08.02
			Уо 08.03
			Зо 01.01
			Зо 01.02
			Зо 01.03
			Зо 01.04
			Зо 01.05
			Зо 01.06
			Зо 04.01
			Зо 04.02
			Зо 06.01
			Зо 06.02
			Зо 06.03
			Зо 08.01
			Зо 08.02
			Зо 08.03
			Зо 08.04
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		Уо 01.02
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		Уо 01.03
Развитие физических способностей средствами баскетбола	2		Уо 01.04
			Уо 01.05
			Уо 01.06
			Уо 01.07
			Уо 01.08
			Уо 01.09
			Уо 04.01
			Уо 04.02
			Уо 06.01
			Уо 06.02
			Уо 08.01
			Уо 08.02
			Уо 08.03
			Зо 01.01

				3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.8. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника 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			Уо 01.02
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения			Уо 01.03
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			Уо 01.04
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			Уо 01.05
	Техника безопасности на занятиях волейболом			Уо 01.06
				Уо 01.07
		Уо 01.08		
		Уо 01.09		
		Уо 04.01		
		Уо 04.02		
		Уо 06.01		
		Уо 06.02		
		Уо 08.01		
		Уо 08.02		
		Уо 08.03		
		3o 01.01		
		3o 01.02		
		3o 01.03		
		3o 01.04		
		3o 01.05		
		3o 01.06		
		3o 04.01		
		3o 04.02		
		3o 06.01		
		3o 06.02		
		3o 06.03		
		3o 08.01		



				3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2		
<b>Тема 2.9. Бадминтон</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08
	Техника 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			
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения			
	Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона			

	Техника безопасности на занятиях бадминтоном			Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		Уо 01.02
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		Уо 01.03
	Развитие физических способностей средствами бадминтона	2		Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03

				3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.10.</b> <b>Теннис</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уo 01.01
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)			Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения			Уo 01.09
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам			Уo 04.01
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса			Уo 04.02
	Техника безопасности на занятиях теннисом			Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03

				3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		Уо 01.02
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		Уо 01.03
	Развитие физических способностей средствами тенниса	2		Уо 01.04
				Уо 01.05
			Уо 01.06	
			Уо 01.07	
			Уо 01.08	
			Уо 01.09	
			Уо 04.01	
			Уо 04.02	
			Уо 06.01	
			Уо 06.02	
			Уо 08.01	
			Уо 08.02	
			Уо 08.03	
			3o 01.01	
			3o 01.02	
			3o 01.03	
			3o 01.04	
			3o 01.05	
			3o 01.06	
			3o 04.01	
			3o 04.02	
			3o 06.01	
			3o 06.02	
			3o 06.03	
			3o 08.01	
			3o 08.02	
			3o 08.03	
			3o 08.04	
<b>Тема 2.11. Хоккей</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника выполнения приёмов игры: техника передвижения на коньках, техника владения клюшкой, техника бросков, техника приемов и передач шайбы, техника отбора шайбы			Уо 01.02
	Тактика игры в хоккей: тактика защиты, тактика нападения			Уо 01.03
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам			Уо 01.04
	Подвижные игры и эстафеты с элементами хоккея			Уо 01.05
			Уо 01.06	
			Уо 01.07	
			Уо 01.08	

	Техника безопасности на занятиях хоккеем			Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
	Развитие физических способностей средствами хоккея	2		

				Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.12.</b> <b>Основная гимнастика</b>	<b>Содержание</b> Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания			
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п). Общеразвивающие упражнения в парах			
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле			
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой			

				3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	<i>1</i>		Уо 01.02
	Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	<i>1</i>		Уо 01.03
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	<i>1</i>		Уо 01.04
	Выполнение прикладных упражнений	<i>1</i>		Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				3o 01.01
				3o 01.02
				3o 01.03
				3o 01.04
				3o 01.05
				3o 01.06
				3o 04.01
				3o 04.02
				3o 06.01
				3o 06.02
				3o 06.03
				3o 08.01
				3o 08.02
				3o 08.03
				3o 08.04
<b>Тема 2.13. Спортивная</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			Уо 01.02

гимнастика	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09	
	Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом			Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02	
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04	
	Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	Опорный прыжок через коня: боком, углом				
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		<i>1</i>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		<i>1</i>			Уо 01.04 Уо 01.05
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)		<i>1</i>			Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики		<i>1</i>			Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02



				Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.14. Акробатика.</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»			Уо 01.02
	Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):			Уо 01.03
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>		Уо 01.04
И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		Уо 01.05	
			Уо 01.06	
			Уо 01.07	
			Уо 01.08	
			Уо 01.09	
			Уо 04.01	
			Уо 04.02	
			Уо 06.01	
			Уо 06.02	
			Уо 08.01	
			Уо 08.02	
			Уо 08.03	
			Зо 01.01	
			Зо 01.02	
			Зо 01.03	
			Зо 01.04	
			Зо 01.05	
			Зо 01.06	
			Зо 04.01	
			Зо 04.02	

				3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	1		Уо 01.02
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	1		Уо 01.03
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации	1		Уо 01.04
	Развитие физических способностей средствами акробатики	1		Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.15. Аэробика</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.			Уо 01.02
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных			Уо 01.03
				Уо 01.04

систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	1	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	1	
	Развитие физических способностей средствами аэробики	2	
			Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02

				Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>Тема 2.16. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп			Уо 01.02
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела			Уо 01.03
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах			Уо 01.04
				Уо 01.05
				Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				Зо 01.01
				Зо 01.02
				Зо 01.03
				Зо 01.04
				Зо 01.05
				Зо 01.06
				Зо 04.01
				Зо 04.02
				Зо 06.01
				Зо 06.02

				3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	4		
<b>Тема 2.17. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание</b> Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной			Уо 01.07 Уо 01.08
Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра			Уо 01.09
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			Уо 04.01
Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой			Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
			Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 01.01
Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники эстафетного бега	1		Уо 01.02 Уо 01.03
Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	1		Уо 01.04
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		Уо 01.05 Уо 01.06
Совершенствование техники метания. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	1		Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01

				3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.18. Плавание</b>	<b>Содержание</b>	2	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01
	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)			Уо 01.02
	Техника стартов и поворотов			Уо 01.03
	Прикладные способы плавания; транспортировка утопающего			Уо 01.04
	Элементы водного поло			Уо 01.05
	Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания			Уо 01.06
				Уо 01.07
				Уо 01.08
				Уо 01.09
				Уо 04.01
				Уо 04.02
				Уо 06.01
				Уо 06.02
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Уо 08.03
				3o 01.01
				3o 01.02
				3o 01.03
				3o 01.04
				3o 01.05
				3o 01.06
				3o 04.01
				3o 04.02
				3o 06.01
				3o 06.02
				3o 06.03
				3o 08.01

				Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания.	<i>1</i>		
	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов			
	Освоение прикладных способов плавания. Освоение способов транспортировка утопающего. Развитие физических способностей средствами плавания	<i>1</i>		
<b>Тема 2.19. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной</b>	<b>Содержание</b> Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08



направленности				Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03 Зо 01.04 Зо 01.05 Зо 01.06 Зо 04.01 Зо 04.02 Зо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<b>4</b> 4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 01.01 Зо 01.02 Зо 01.03

				3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Тема 2.20. Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание</b> Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. <sup>1</sup>	4	<b>ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08</b>	Уo 01.01 Уo 01.02 Уo 01.03 Уo 01.04 Уo 01.05 Уo 01.06 Уo 01.07 Уo 01.08 Уo 01.09 Уo 04.01 Уo 04.02 Уo 06.01 Уo 06.02 Уo 08.01 Уo 08.02 Уo 08.03 3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03

<sup>1</sup> Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

				3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Уо 01.01 Уо 01.02 Уо 01.03 Уо 01.04 Уо 01.05 Уо 01.06 Уо 01.07 Уо 01.08 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 04.02 Уо 06.01 Уо 06.02 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Развитие профессионально–значимых физических и психических качеств	4		3o 01.01 3o 01.02 3o 01.03 3o 01.04 3o 01.05 3o 01.06 3o 04.01 3o 04.02 3o 06.01 3o 06.02 3o 06.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
<b>Всего:</b>		78		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный комплекс: спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Типы оценочных мероприятий</i>	<i>Методы и формы оценки</i>
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p>	<p>- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p>	<p>Практические занятия Упражнения Утренняя зарядка Сдача зачета Практические занятия Зачет</p>
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p>	<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>Тестирование, наблюдение, анализ Упражнения Практические занятия, зачет</p>