

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ИСКУССТВА,
ДИЗАЙНА И СФЕРЫ УСЛУГ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы (по видам)

Тюмень 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 июля 2023 года № 798 и Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования от 01 марта 2023 г. N 05-592.

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 3 от 24.10.2025г.

Председатель ПЦК

 Е.А. Флоря

подпись

Содержание

1	Общая характеристика рабочей программы БД.05 Физическая культура.....	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3	Условия реализации программы учебной дисциплины.....	14
4	Контроль и оценка качества освоения учебной дисциплины.....	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

1.2.1. Цели и задачи дисциплины:

Дисциплина Физическая культура должна способствовать формированию физической культуры выпускника и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовке к профессиональной деятельности, предупреждению профессиональных заболеваний.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование ОК, ПК (ФГОС СПО)	Наименование личностных и метапредметных результатов (ЛР, МР) (ФГОС СОО)	Наименование предметных результатов (ФГОС СОО)
01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Овладение универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	Уметь - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; - составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников - обсуждать результаты совместной работы	Уметь -У-1 владеть физическими командными упражнениями разной функциональной направленности -У -2 применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере -У- 3 владеть приемами саморегуляции в командной работе, спортивных играх, в конфликтных ситуациях
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличии мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и	Уметь - У-1 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–

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<p>спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-2 владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <p>У-3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - У-5 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; - У-7 иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>ПК 1.2 Создавать художественно-графические проекты изделий декоративно-прикладного искусства индивидуального, утилитарного и интерьерного назначения и воплощать их в материале</p>	<p style="text-align: center;">Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-1 основные методы и способы проектирования и моделирования изделий декоративно-прикладного искусства <p style="text-align: center;">Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - У-1 включать теоретические знания о художественно-стилистических особенностях конкретного вида декоративно-прикладного искусства в практическую учебно-познавательную деятельность; - У-2 адаптироваться к условиям работы в художественно-творческом коллективе. 	

1.3 Личностные результаты, формируемые в процессе освоения учебной дисциплины БД.06 Физическая культура в соответствии с программой воспитания по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Код ЛР	Дескрипторы
ЦО 20	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 22	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 24	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 25	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЦО 50	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
ЦО 51	Предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	68
лабораторные занятия	-
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация - 2 семестр в виде дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр	Теоретические занятия - 4ч Практические занятия - 22 ч.	
Раздел 1. Теоретические сведения: введение в учебную дисциплину		2	
Тема 1.1 Физическая культура как часть культуры общества и человека	Содержание учебного материала		
	Теоретическое занятие № 1. Современное состояние физической культуры и спорта. ЗОЖ, профессиограмма	2	ОК 01, ОК.04, ОК 8
Раздел 2. Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК.04, ОК 8
	Теоретическое занятие № 2. Освоение методики составления и проведения УГ, ФМ,ФП, комплексов упражнений на коррекцию осанки	2	
Раздел 3. Легкая атлетика		10	
Тема 3.1 Бег	Тематика практических занятий	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
	Практическое занятие № 1. ТБ на занятиях легкой атлетикой; техника спринтерского бега с высокого/низкого старта, стартового разгона, финиширования; подвижные игры **демонстрация бега на короткие дистанции без учета времени. ***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники эстафетного бега (4х100 м, 4х400 м; бега по прямой с различной скоростью). **демонстрация техники эстафетного бега без учета времени ** , *** привитие судейских навыков при эстафетном беге	2	
	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). **демонстрация техники бега без учета времени *** привитие судейских навыков при беге на длинные дистанции	2	
Тема 3.2	Тематика практических занятий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Прыжки	Практическое занятие № 4 Техника прыжков с разбега в длину способом «согнув ноги»; в высоту способом «перешагивание» ** демонстрация техники прыжков с места без учета результата *** <i>привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>	2	ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
Тема 3.3 Метание гранаты	Тематика практических занятий	2	
	Практическое занятие № 5 Техника метания гранаты 500/700 гр. с разбега ** демонстрация техники метания мяча с места *** <i>привитие судейских навыков при прыжках с разбега</i>	2	
Раздел 4. Спортивные игры		12	ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
Тема 4.1 Футбол	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 6. Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения *, ** <i>передача мяча с места</i> *** <i>доклад по теме «Значимость футбола на развитие физических качеств».</i>	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) *, ** <i>удар по воротам с места</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 4.2 Баскетбол	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 8. Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения *, ** <i>бросок в кольцо с места, с 2 м</i> *** <i>доклад по теме «Значимость баскетбола на развитие физических качеств».</i>	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) *, ** <i>передача мяча с места - 3м.</i> *** <i>привитие судейских навыков</i>	2	
Тема 4.3 Волейбол	Тематика практических занятий	4	
	Практическое занятие № 10 Инструктаж по ТБ; освоение/совершенствование приемов тактики защиты и нападения *, ** <i>нижняя подача с места</i> *** <i>доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».</i>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическое занятие № 11 Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра) <i>**прием мяча от стены</i> <i>*** кроссворд из 10 терминов, связанных с волейболом</i>		
2 семестр		Практические занятия – 46ч	
Раздел 2. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		4	
Тема: 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО»	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 12. Инструктаж по ТБ. Освоение техники упражнений на развитие цепкости и силы рук; ГТО - подтягивание на низкой/высокой перекладине, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м <i>*(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию</i> <i>***презентация на тему «ВФСК ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения»</i>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
	Практическое занятие № 13. Освоение техники упражнений на развитие гибкости; ГТО - наклон вниз с прямыми ногами, поднимание туловища из положения лежа, руки за головой, сгибание-разгибание рук в упоре лежа <i>**(**) исключить упражнения которые противопоказаны по заболеванию.</i>	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Тематика практических занятий		
	Практическое занятие № 14 Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря, определение уровня навыков катания на лыжах. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 15 Освоение техники скользящего шага с равномерной скоростью в режимах умеренной большой и интенсивности, ОРУ на лыжах. <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i>	2	
	Практическое занятие № 16 Освоение технике бесшажных, одношажных классических ходов, ОРУ на лыжах.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<p><i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 17 Освоение техники попеременных одношажных, двушажных классических ходов, переход с хода на ход; повороты на месте и в движении. <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 18 Освоение техники подъемов различными способами и спусков в средней, низкой стойках: техника обгона по виражу <i>* ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 19 Гонка с преследованием 3/5 км классическим ходом: переход с хода на ход с учетом рельефа местности <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**(***)скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 20 Развитие силовых способностей: скоростной подъем любым способом, упражнения в транспортировке <i>**ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>***скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i></p> <p>Практическое занятие № 21 Развитие координации: проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов и препятствий.</p> <p>Практическое занятие № 22 Развитие выносливости; прохождение дистанции 3/5 км с учетом времени <i>*ходьба на лыжах свободным стилем, без учета времени.</i> <i>**скандинавская ходьба в умеренном темпе.</i> <i>(***) привитие судейских навыков</i></p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Раздел 2. Профессионально ориентированное направление дисциплины физическая культура (прикладной модуль)		16	
Тема 2.3			
			ОК 01, ОК 04, ОК 08,

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности и	Практическое занятие № 23 Освоение комплекса вводной гимнастики № 1 направленной на оптимальный уровень работоспособности ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
	Практическое занятие № 24 Освоение комплекса производственной гимнастики № 2 направленной на снижение общей усталости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Тема 2.4 Методы составления и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК	Практическое занятие № 25 Освоение методики составления и проведения комплексов для производственной гимнастики различных групп профессий (1,2,3,4;) ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 26 Освоение методики и проведения комплекса упражнений методом круговой тренировки ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Тематика практических занятий	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51
	Практическое занятие № 27 Освоение комплекса упражнений на профилактику плоскостопия ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 28 Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 29 Освоение комплекса упражнений для оптимизации моторики рук, гимнастика для глаз ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
	Практическое занятие № 30 Освоение комплекса упражнений на профилактику варикозного расширения вен ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.	2	
Раздел 6. Гимнастика		8	
Тема 6.1 Основная	Тематика практических занятий		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практическое занятие № 31.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
гимнастика	Освоение техники строевых, прикладных упражнений и приемов *, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию.		ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51 ПК 1.2
Тема 6.2 Акробатика	Практическое занятие № 32 Освоение комплекса акробатических элементов; стойка на лопатках, мост, полушпагат, кувырки вперед-назад *, ** исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию *** доклад по теме «Значимость волейбола на развитие физических качеств».	2	
Тема 6.3 Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 33. Освоение техники комплекса упражнений с собственным весом *, ** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию	2	
	Практическое занятие № 34. Комплекс профилактических и развивающих упражнений для ремесленника: улучшение осанки, выносливости рук и предотвращение профессиональных травм в мастерской	2	
	Итого	72ч.	
	Промежуточная аттестация в дифференцированного зачета		

* подготовительная медицинская группа, ** специальная медицинская группа А, *** специальная группа Б (освобожденные)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины Физическая культура имеется спортивный зал.

Общее оборудование спортивного зала: покрытие спортивного пола, зарисовка полей спортивного зала, защита стен, окон.

Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастическая палка, гимнастические коврики, набивные мячи, скакалки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные с кольцом, волейбольная сетка, обручи, ракетки для бадминтона, дартс, шахматы, секундомеры.

Оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2. Основные источники

3.2.1. Электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289, [1] с. : ил. - (Учебник СПО). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/> – Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Дополнительная литература

2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень : учебник / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2024. - 273 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2176168> (дата обращения: 28.05.2025). – Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1 Инструменты оценки текущей аттестации по учебной дисциплине

Элементы учебной дисциплины (разделы/темы)	Проверяемые результаты обучения ОК, ПК, З, У, ЛР	Задания для оценки	Виды оценки
1 семестр			
Тема 2.1 ППФП	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Теоретическое занятие 2 Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	2-5
Тема 3.1 Бег	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 1 Выполнение техники бега на 100м	2-5
Тема 3.2 Прыжки	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 4 Выполнение техники прыжка в длину с места.	2-5
Тема 4.1 Футбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 7 Выполнение штрафного удара	2-5
Тема 4.2 Баскетбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 9 Выполнение штрафного броска	2-5
Тема 4.3. Волейбол	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 11 Выполнение техники приема мяча над собой	2-5
2 семестр			
Тема: 2.2 Тесты ВФСК ГТО	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 13 Выполнение техники теста ГТО на гибкость	2-5
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 16 Выполнение комплекса ОРУ на лыжах	2-5
		Практическое занятие 19 Демонстрация техники подъемов и спусков на скорости любым способом	2-5
		Практическое занятие 22 Прохождение дистанции 3\5 км классическим стилем	2-5
Тема 2.4 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 25 Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики	2-5
Тема 2.5 Профессионально-прикладная	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО 20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 28 Освоение комплекса упражнений на профилактику сутулости	2-5

физическая подготовка		Практическое занятие 30 Выполнение комплекса упражнений на профилактику сутулости	
Тема 4.2 Атлетическая гимнастика	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЦО20, 22, 24, 25, 50, 51	Практическое занятие 33 Выполнение комплекса упражнений с собственным весом	2-5