

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов
и прикладных информационных систем»

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
Протокол №6 от 14.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж
автоматизации производства»
от 26.05.2025 г. №564

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по специальности 21.02.20
«Прикладная геодезия»

Квалификация специалиста	Специалист по геодезии
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ	3 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС по специальности 21.02.20 «Прикладная геодезия» (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 617 от 26.06.2022 г., зарегистрированного Министерством юстиции (рег. № 69867 от 31.08.2022)).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составили Миронова Ю.С., преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 7 от 14.05.2025.

Заведующий отделом СОП

А.Ф. Жмайло

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.20 «Прикладная геодезия»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины обучающийся должен	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения образовательной программы у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Вид учебной работы	Объем часов
1.	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	182
2	В форме практической подготовки	20
<i>в том числе во взаимодействии с преподавателем:</i>		
	– теоретическое обучение	4
	– практические занятия	178
	– промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4, 6, 8 семестрах	2
Всего по дисциплине в рамках образовательной программы		182

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, в т.ч.			Уровень освоения ¹
		всего	практ. занятия	в форме практ. подготовки	
1	2	3	4	5	6
Тема 1 Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			2
Раздел 1. Легкая атлетика		10			
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		2

¹ Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа № 1. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
	Раздел 2. Волейбол	10			
Тема 2.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2

Тема 2.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	2		2
	Практическая работа №2. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
Раздел 3. Баскетбол		10			
Тема 3.1. Техника передачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 3.3. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
Тема 3.4. Техника игры в защите и нападении	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	2	2		2
	Практическая работа № 3. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2	2		

<i>2 КУРС (2 семестр)</i>					
Раздел 4 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		18		10	
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степплатформой.	6	6		2
Тема 4.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	10	10	10	2
	Практическая работа № 4. Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2	2		

Раздел 5. Атлетическая гимнастика		30			
Тема 5.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки.	4	4		2
Тема 5.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4	4		2
Тема 5.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	6	6		2

Тема 5.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	6	6		2
Тема 5.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6	6		2
	Практическая работа № 5. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		2
	Дифференцированный зачет	2	2		2

3 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практич. Занятия	В форме практической подготовки	Уровень освоения ²
1	2	3	4	5	6
Тема 6 Физические	Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов	2			2

² Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

способности человека и их развитие	профессионально-прикладной физической подготовки				
Раздел 6. Легкая атлетика		10			
Тема 6.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	2		2
Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2
Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
Тема 6.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа № 6. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
	Раздел 7. Волейбол	10		10	
Тема 7.1. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2

Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 7.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
Тема 7.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	2		2
	Практическая работа №7. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
<i>3 КУРС (2 семестр)</i>					
Раздел 8 . Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		16		10	
Тема 8.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений:	4	4		2

	Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степплатформой.				
Тема 8.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально-важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	10	10	10	2
	Практическая работа № 8. Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2	2		
Раздел 9. Атлетическая гимнастика		20			
Тема 9.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями.	2	2		2

Тема 9.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах 	4	4		2
Тема 9.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах 	4	4		2
Тема 9.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Упражнения со свободными весами 5. Упражнения с собственным весом 6. Упражнения на тренажерах 	4	4		2
Тема 9.5. Методика коррекции телосложения	<p>Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.</p>	2	2		2

	Практическая работа № 9. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		2
	Дифференцированный зачет	2	2		

4 курс (1 семестр)

1	2	3	4	5	6
Тема 10. Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2			2
Раздел 10. Легкая атлетика		10			
Тема 10.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений Совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		2
Тема 10.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2
Тема 10.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
Тема 10.4. Техника прыжка в	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с	2	2		2

длину с места	места. Выполнение специальных упражнений.				
	Практическая работа № 10. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2	2		2
	Раздел 11. Волейбол	14	14	10	
Тема 11.1. Техника приема и передачи мяча «сверху» двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 11.2. Техника приема и передачи мяча «снизу» двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 11.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
Тема 11.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	2		2
Тема 11.5. Техника тактического взаимодействия игрокой	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра	4	4		2

	Практическая работа № 11. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		
<i>4 КУРС (2 семестр)</i>					
Раздел 12. Атлетическая гимнастика		18			
Тема 12.1. Техника выполнения упражнений с отягощением на тренажерах	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями.	2	2		2
Тема 12.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	2	2		2
Тема 12.3. Развитие силы мышц нижних конечностей	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	2	2		2

Тема 12.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4	4		2
Тема 12.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	4	4		2
	Практическая работа № 12. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		
	Дифференцированный зачет	2	2		
Всего		182	182	20	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, стадион

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), шведские стенки, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, ринг, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем, боксом, самообороной.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; видео-аудио кассеты, диски.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников, Н.В. И др. Физическая культура: учебник для СПО. - М.: Академия, <http://znanium.com/>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2022. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. УМК, Физическая культура, Миронова Ю.С., Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем», 2023

Дополнительные источники:

1. Лисовский С.Б. Атлетизм. Учебно методическое пособие. Изд. Академия управления 2022 год.
2. Сосина В. Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство-Олимпийская литература. Год изд.2022.
3. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Уроки самообороны. Освобождение от обхватов и захватов. Методическое пособие. СПб, 2022.-20с.
4. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., Самооборона - как средство повышения эффективности занятий по физической культуре. Методическое пособие. СПб, 2021.-18 с.
5. Герела Н.Ф., Матвеев В.П., В.А.Торопов. Базовый комплекс приёмов самообороны на ближней дистанции при помощи опережающих ударов. Статья. СПб. 2021.
6. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2021. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>
2. Основы физической культуры
http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm
3. Теория и методика физического воспитания
<http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitaniya.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ
Знания:	
1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2. Основы здорового образа жизни	

Общие зачётные требования по физической культуре

1. Посещение занятий не менее 80% от общего объёма;
2. Знание теоретического раздела программы;
3. Усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневном быту и профессионально-прикладной физической подготовке;
4. В каждом семестре планируется выполнение практических контрольных тестов;
5. Студенты подготовительной освобождаются от сдачи практических зачётных нормативов и аттестуются по посещаемости занятий (посещение не менее 80% от общего объёма), уровня теоретических знаний и методических навыков использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья.
6. Студенты, освобождённые от занятий по медицинским показаниям, изучают литературу по темам рефератов, подготавливают рефераты - один реферат в семестр (тема на выбор из перечня), на зачётном уроке проходят тестирование.