

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИШИМБАЙСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

Утверждаю

И.о. директора ГБПОУ ИПК

Е.Р. Яновердина

«29» 08 2025 г.



**Рабочая программа
учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 г. № 24480); приказом Минпросвещения России от 28.08.2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 06.10.2020 г. № 60252); методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования; программой примерной рабочей учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Разработчик:

Малкин Б.Г., преподаватель физической культуры высшей категории.

«Рекомендована»

цикловой методической комиссией общеобразовательных дисциплин

Протокол № _____ от «___» № _____ 2024 г.

Председатель _____ Набиуллина В.Р.

«Утверждаю»

Заместитель директора по УПР _____ Беднякова И.С.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО

15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Программа учебной дисциплины может быть использована
дополнительном профессиональном образовании
повышение квалификации и переподготовке
профессиональной подготовке

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
дисциплина принадлежит к общепрофессиональному циклу

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:
теоретические занятия обучающихся 50 часов;
практические занятия обучающихся 22 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.ОО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
Теоретические занятия	50
Практические занятия	22
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачёта

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**.

Оборудование спортивного комплекса:

1. Спортивный зал: шведская стенка, брусья, гимнастический конь, мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, маты, штанги, гантели, гири, тренажеры.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, площадки для футбола, баскетбола, волейбола, рукоход, спортивные лестницы, перекладины, беговая дорожка.
3. Лыжная база – лыжный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучение

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура, издательство «Академия» Москва 2023г.
2. Матвеев А.П., Журкина А.Я., Попов В.А. Физическая культура, программы образовательных учреждений, издательство «просвещение» 2021г.

Дополнительные источники:

1. М.В. Видякин Физическая культура, поурочные планы издательство «Учитель», 2015г..
2. М.В. Видякин Физическая культура, издательство «Учитель», 2015г.
3. А.С. Дворкин. Чермит К.Д., Давыдов О.Ю. «Физическое воспитание студентов», издательство «Феникс», 2008г. Рекомендовано для учащихся НПО.
4. М.В.Видякин Физическая культура Внеклассные мероприятия, издательство «Учитель», 2006г.
5. И.М. Бутин, И.А. бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников «Физическая культура», издательский цент «Владос», Москва, 2003г.
6. Ж.К. Холодов, В.С Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», издательский центр «Академия», Москва, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www/iro.ru/letter> lindekx_io.htm

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	экспертная оценка выполнения практического задания
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>устный опрос, тестирование</i>
основы здорового образа жизни	<i>устный опрос, тестирование, реферат</i>

5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии /специальности.

5.2 Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность физической культуры и значение её для жизни и овладения будущей профессией.

ОК 2. Организовывать тренировочный процесс, исходя из цели и способов её достижения.

ОК 3. Анализировать физическое состояние организма, осуществлять самоконтроль, коррекцию физического и психического состояния организма, достижения спортивных и оздоровительных результатов.

ОК 4. Осуществлять самостоятельное использование физической культуры, как составляющей доминанты здоровья.

ОК 5. Использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой трудоспособности.

ОК 6. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями, сверстниками, коллегами, руководством, клиентами с использованием специальных средств и методов двигательной активности.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением знаний и умений физической культуры.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРб) и (ПРу) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам

	и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
ЛР 09	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
МР01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	владение навыками движения и развитие двигательных качеств, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов восстановления после физических и умственных нагрузок;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной спортивной и физкультурной деятельности, владение навыками самоконтроля, умение принимать правильные решения в короткий промежуток времени, критически оценивать ситуацию;
МР 05	умение использовать средства и методы физической культуры и спорта для развития двигательных и волевых качеств, психо-физиологические основы учебного и производственного труда;
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР 08	владение средствами и методами физической культуры и спорта для самостоятельного построения тренировочного процесса;
МР 09	владение навыками двигательной активности для достижения полноценного развития и решения жизненных задач;
ПР601	сформированность и воспитать необходимые двигательные и морально-волевые качества в соответствии с современными требованиями;
ПР602	сформированность двигательные и морально-волевые качества для успешного овладения профессией, будущей военной службы;
ПР603	владение методами оздоровления и укрепления организма;
ПР604	владение стандартными приемами саморегуляции, самоконтроля и методическими знаниями для самостоятельных занятий физической культуры и спорта;
ПР605	сформированность представлений о различных видах спорта и оздоровительных методиках;
ПР606	владение навыками спортивных игр, лыжной подготовки, ОФП, гимнастики, лёгкой атлетики, элементов единоборств;
ПР607	сформированность представлений о тренировочных процессах различных видов

	спорта, знание правил проведения соревнований;
ПР608	владение навыками использования приёмов повышения интенсивности тренировочного процесса для достижения спортивных результатов;
ПРу 1	сформированность навыков свободного движения и действий в различных жизненных ситуациях;
ПРу 2	сформированность понятий о работе различных мышечных групп во время физических нагрузок, способность принимать нестандартные решения в спортивных и жизненных ситуациях;
ПРу03	сформированность умений моделировать реальные ситуации, критически оценивать ситуацию и оценивать полученный результат;
ПРу04	сформированность представлений об основных понятиях результативного тренинга, владение умением проведения судейства соревнований;
ПРу05	владение умениями составления комплексов утренней, производственной и оздоровительный гимнастик в режиме профессиональной деятельности.

Лёгкая атлетика

Изучение и совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. Бег на дистанции: 100м, 200м, 500м, 1000м, 2000м, 3000м. Изучение и совершенствование техники: прыжков в длину, метания гранаты, эстафетного бега. Развитие общей выносливости и устойчивости к гипоксии.

Гимнастика

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнение на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной производственной гимнастики.

Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападение и перекатом в сторону,

на бедро и спину, прием мяча рукой в нападении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, введение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скоростное перемещение, подстраховка защитника, нападении, контратака.

Футбол (для юношей)

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, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать

	первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений
. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля

«Согласовано»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Председатель МО

Зам. директора по УВР

Директор ГБПОУ ИПК

_____М.А. Гарифуллина

_____И.С. Беднякова

_____Р.Р. Янбердина

«___» _____ 2025г.

«___» _____ 2025г.

«___» _____ 2025г.

Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ раздела, темы	Содержание учебного материала	Объём в часах	Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	Легкая атлетика	13	ПР01, ПР02, ПР03, Пру02ПР06 ЛР05, ЛР06, Лр08 МР01, МР04, МР05, МР08 ОК 1-7
1.1	Практическое занятие 1 Совершенствование техники высокого и низкого старта	1	
1.2	Практическое занятие 2 Совершенствование техники стартового разгона	1	
1.3	Практическое занятие 3 Совершенствование техники высокого старта	1	
1.4	Изучение техники низкого старта	1	
1.5	Практическое занятие 4 Совершенствование техники бега. Дистанция 100 м	1	
1.6	Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	

1.7	Изучение техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	1	
1.8	Совершенствования техники равномерного бега	1	
1.9	Практическое занятие 5 Совершенствование техники бега на дистанции 2000 и 3000 м	1	
1.10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег		
1.11	Обучение техники метания гранаты (вес 500 г девушки, вес 700 г юноши)	1	
	Профессионально ориентировочное содержание		
1.12	Упражнения для воспитания общей выносливости	1	
1.13	Кроссовая подготовка	1	

2	Общефизическая подготовка	8	ПР601,ПР606, ПР607,ПР608,Пру02Пру04
2.1	Совершенствование техники упражнений для развития основных двигательных качеств	1	ЛР05, ЛР08, Лр10
2.2	Развитие физического качества выносливости	1	МР01, МР03МР05,Мр08
2.3	Развитие физического качества силы	1	ОК 1-7
2.4	Развитие физического качества быстроты	1	
2.5	Развитие физического качества ловкости	1	
2.6	Развитие физического качества гибкости	1	
	Профессионально ориентированное содержание		
2.7	Развитие статической выносливости для профессиональной деятельности (сварщик, наладчик, слесарь, повар, парикмахер, портной)	1	
2.8	Развитие ловкости и тонкой моторики для профессиональной деятельности	1	

3	Лыжная подготовка	6	Пру1, Пр601, ПР602, ПР606
3.1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	ЛР05, ЛР08, ЛР10 МР01, МР03, МР04
3.2	Одновременные и переменные лыжные ходы. Переход с одновременных лыжных ходов на	1	

	попеременные		ОК 1-7
3.3	Практическое занятие 6 Преодоление подъемов и препятствий	1	
3.4	Практическое занятие 7 Совершенствование техники одновременных и попеременных лыжных ходов. Сдача нормативов на оценку	1	
	Профессионально ориентированное содержание		
3.5	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) с переменной интенсивностью	2	

4	Спортивные игры	25	ПР602, Пру1, Пру3, Пру4, ПР6 06 ЛР 06, ЛР 07, Лр 09 МР 01. Мр 02, МР 03, МР 07 ОК 1-7
4.1	Волейбол	10	
4.1.1	Правила игры. Техника безопасности игры	1	
4.1.2	Изучение и совершенствование стоек и перемещений	1	
4.1.3	Изучение и совершенствование техники передачи и подачи мяча	2	
4.1.4	Изучение и совершенствование нападающего удара	1	
4.1.5	Изучение и совершенствование приёма мяча одной рукой с последующим скольжением на груди-животе	1	
4.1.6	Изучение и совершенствование блокирования мяча	1	
4.1.7	Практическое занятие 8 Совершенствование двусторонней игры по упрощенным правилам	1	
4.1.8	Практическое занятие 9-10 Совершенствование игры по правилам	2	
4.2	Баскетбол	7	
4.2.1	Правила игры. Техника безопасности игры	1	
	Изучение и совершенствование техники ведения мяча	1	
4.2.2	Изучение и совершенствование техники броска мяча в корзину с места	1	

4.2.3	Изучение и совершенствование приёмов владения мячом	1	
4.2.4	Изучение техники защита-перехват	1	
4.2.5	Изучение и совершенствования тактики нападения и защиты	2	
4.2.6	Практическое занятие 11 Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам баскетбола	1	
4.2.7	Практическое занятие 12 Совершенствование техники игры по правилам баскетбола	1	
4.3	Ручной мяч	3	
4.3.1	Правила ручного мяча. Техника безопасности	1	
4.3.2	Изучение техники ловли и передачи мяча	1	
4.3.3	Практическое занятие 13 Совершенствование двухсторонней игры по правилам	1	
4.4	Футбол	8	
4.4.1	Правила игры. Техника безопасности игры. Тактика игры.	1	
4.4.2	Совершенствование техники удара по мячу	1	
4.4.3	Изучение и совершенствование техники остановки мяча	1	
4.4.4	Практическое занятие 14 Совершенствование техники штрафного удара	1	
4.4.5	Совершенствование техники игры по современным правилам футбола	2	
	Профессионально ориентированное содержание		
4.4.6	Совершенствование командных качеств	1	
4.4.7	Практическое занятие 15 Совершенствование профессиональных качеств при помощи спортивных игр	1	
5	Атлетическая гимнастика	10	ПР6 2, ПР6 05, Пру 04, Пру 05 ЛР 05. ЛР 08, ЛР 13,
5.1	Техника безопасности занятий. Основные положения	1	

5.2	Практическое занятие 16 Круговой метод тренировок	1	ЛР10 МР 03 МР 04, МР 08 ОК 1-7
5.3	Практическое занятие 17 Тренировка для развития силы ног, туловища	1	
5.4	Практическое занятие 18 Тренировка для развития силы плечевого пояса	2	
5.5	Воспитание абсолютной и относительной силы избранных мышечных групп	1	
5.6	Практическое занятие 19 Гиревой спорт. Основные упражнения с гирями	2	
	Профессионально ориентированное содержание		
5.7	Практическое занятие 20 Коррекция фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений	1	
5.8	Развитие профессионально значимых мышечных групп	1	
6	Элементы единоборств	5	ПР601, ПР602, ПРy2ПРy3 ЛР 07, ЛР0 8, ЛР 09 МР 02, МР 07, МР 09 ОК 1-7
6.1	Знакомство с видами единоборств. Техника безопасности в ходе единоборств	1	
6.2	Изучение подготовительных упражнений для единоборств	1	
6.3	Изучение общеразвивающих упражнений для единоборств	1	
6.4	Практическое занятие 21 Изучение приёмов самообороны	1	
	Профессионально ориентированное содержание		
6.5	Практическое занятие 22 Мгновенный анализ сложившейся ситуации. Снятие психического напряжения	1	
7	Дифференцированный зачет	1	
7.1	Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет	1	
	Итого	72	

