САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрена и принята на

заседании педагогического совета

Протокол № 01 от 29 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Санкт-Петербургского Пожарно-спасательного колледжа

_____ С.В. Шарапов
Приказ № 179-ОД от 01.09 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа для учащихся 9-11 классов
«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»

Курс обучения: 50 часов

г. Санкт-Петербург
2022

Организационно-методические рекомендации к учебному плану:

Раздел	Наименование темы	Количество часов
Раздел 1	**Физическая культура, как средство формирования здорового образа жизни.**	**2**
1.1.	Социально-биологические основы физической культуры	2
Раздел 2	**Формирование навыков, развитие физических и психических качеств**	**34**
2.1.	Легкая атлетика	10
2.2.	Атлетическая гимнастика	8
2.3.	Спортивно-подвижные игры	8
2.4.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	8
Раздел 3	**Освоение профессиональных навыков будущей специальности. Основы профессионально-прикладной физической подготовки пожарных и спасателей.**	**14**
3.1.	Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков	12
Общее количество часов:		**50**