



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.02 Преподавание в начальных классах
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» предназначена для реализации общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

код	наименование специальности/профессии
44.02.02	Преподавание в начальных классах

(программа подготовки специалистов среднего звена
углубленной подготовки/
программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Чистякова Мария Егоровна	высшая	Преподаватель ФК и СД

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

15
[число]

май
[месяц]
[дата представления на экспертизу]

2021
[год]

Рекомендована
ПЦК название

Протокол № 8 от «25» мая 2021 г.

Председатель ПЦК

Н.Н. Вахнина

Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 6 от «09» июня 2021 г.

Председатель совета

М.П. Герасимова

Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации учебной дисциплины	17
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	20
5.	Примерная тематика индивидуальных проектов	25

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[название дисциплины в соответствии с ФГОС СОО]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 27 октября 2014 г. № 1353 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 г. № 34864)).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**», Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), и в соответствии с 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**» является основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, виды самостоятельных работ, тематику творческих заданий (рефератов, докладов, индивидуальных проектов и т. п.), учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа реализуется в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) и изучается в общеобразовательном цикле.

Данная учебная дисциплина входит в состав **БАЗОВЫХ (ПРОФИЛЬНЫХ)** дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Рабочая программа учебной дисциплины ориентирована на достижение следующих целей:

1. **формирование** физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
2. развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
3. **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
4. овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
5. **овладение** системой профессионально и жизненно значимых, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в

- | | |
|-----|---|
| | процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; |
| 6. | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| 7. | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; |
| 8. | способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; |
| 9. | формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |
| 10. | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью |
| 11. | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 12. | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите. |

метапредметных:

- | | |
|----|--|
| 1. | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| 2. | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| 3. | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| 4. | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| 5. | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

предметных:

- | | |
|----|--|
| 1. | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и |
|----|--|

	социальной практике;
2.	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
3.	готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
4.	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
5.	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
6.	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

по специальности	44.02.02.	Преподавание в начальных классах (углубленная подготовка)
	всего часов	175 в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	175	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117	часов,
	самостоятельной работы обучающегося	58 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
	в том числе:	
2.1	лабораторные и практические работы	109
2.2	лекции	8
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
	в том числе:	
3.1	индивидуальный исследовательский проект	
	Итоговая контроль 1,2 семестры - диф.зачет	
	Итого	175

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

1 курс 1 семестр

Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Лекции		3	
Содержание учебного материала			
1	Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования		1
2	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация.		1
3	Основные требования по освоению учебной дисциплины.		1
4	Требования по соблюдению техники безопасности на уроках физической культуры (раздел «Легкая атлетика»)		1
Самостоятельная работа студентов	1. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.	1,5	
	2. Самовоспитание и самообразование в области физической культуры и спорта		
Тема 1.2	Специальные беговые и прыжковые упражнения		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			

1	ОРУ в кругу.		1
2	Бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		2
3	Прыжковые упражнения		2
4	Эстафеты.		2
5	Кроссовая подготовка до 800 метров		2
Самостоятельная работа студентов	1. Кроссовая подготовка до 800 метров 2. Дополнительное выполнение специальных беговых упражнений	1,5	
Тема 1.3	Бег на короткие дистанции		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ у опоры.		1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
3	Техника бега на короткие дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование		2
4	Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м).		2
Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка 2. Кроссовая подготовка до 1000 метров	1,5	
Тема 1.4	Бег на короткие и средние дистанции		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в движении		1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
3	Бег 100 метров		2
4	Техника бега на средние дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование.		3
5	Бег в медленном темпе 1000 метров.		3
Самостоятельная работа студентов	Подбор упражнений на расслабление мышц и растягивание	2	
Тема 1.5	Бег на длинные и средние дистанции		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	ОРУ в парах		2
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
3	Тактика бега на длинные дистанции.		2
4	Кросс 1000 метров		3
5	Упражнения на расслабление мышц, растягивание		2
Самостоятельная работа студентов	Упражнения общей физической подготовки	2	
Тема 1.6	Упражнения на развитие координационных способностей		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения общей физической подготовки.		1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2
3	Челночный бег		3
4	Командные подвижные игры: «Снайпер». «Пионербол»		2
Самостоятельная работа студентов	Подбор и выполнение прыжковых упражнений	1,5	
Тема 1.7	Упражнения на развитие силы и выносливости		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.		2
2	Прыжок в длину с места		3
3	Командные подвижные игры: «Охотники и утки», «Пионербол»		2

4	Скиппинг		2
Самостоятельная работа студентов	Ознакомление правилами игры «Охотники и утки» и «Пионербол»	1	
Раздел 2.	Гимнастика		
Тема 2.1.	Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту		
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.		1
2	Промежуточные итоги по освоению учебной дисциплины		1
Самостоятельная работа студентов	Подбор индивидуальных упражнений по повышению уровня физической и функциональной подготовленности	2	
Тема 2.2	Основные элементы акробатики.		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания.		1
2	Общеразвивающие упражнения типа зарядки		1
3	Упражнения общей физической подготовки		2
4	Основные элементы акробатики		2
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине		2
6	Подвижные игры.		3
Самостоятельная работа студентов	1. Поднимание туловища из положения лёжа 2. Упражнения общей физической подготовки	1,5	
Тема 2.3	Элементы акробатики, скиппинг		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Строевые упражнения: приемы построения, перестроения и смыкания		2
2	Общеразвивающие упражнения типа зарядки и для подвижности в суставах		1
3	Элементы акробатики: группировки, перекаты, стойки, «мост», кувырок вперед.		2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)		3
5	Скиппинг		2
6	Игровой калейдоскоп		2
Самостоятельная работа студентов	1. Прыжки через скакалку 2. Упражнения на растягивание	1,5	
Тема 2.4	Опорный прыжок и элементы акробатики		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		1
2	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)		3
3	Совершенствование элементов акробатики.		2
4	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.		1
5	Совершенствование командных действий в пионерболе.		2
Самостоятельная работа студентов	1. Прыжки через скакалку 2. Подбор и выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса	1	
Тема 2.5	Полоса препятствий с элементами гимнастики		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения в движении		1
2	Полоса препятствий.		2
3	Элементы акробатики		3
4	Техника выполнения опорного прыжка		1
5	Подвижные игры и игры на внимание		2

Самостоятельная работа студентов	1. Упражнения ОФП	1	
	2. Подбор игр на внимание		
Тема 2.6	Приемы лазания и элементы акробатики		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.		1
2	Приемы лазания (скамейка, стенка, канат).		2
3	Элементы акробатики.		2
4	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье		3
5	Опорный прыжок		2
6	Подвижные игры.		2
Самостоятельная работа студентов	1. Упражнения для мышц брюшного пресса, спины	1	
	2. Требования при проведении подвижных игр		
Тема 2.7	Развитие физических качеств средствами гимнастики		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения ритмической гимнастики и на координацию движений.		1
2	Приемы лазания		2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз)		3
4	Скиппинг		2
5	Подвижные игры с мячами и игры на внимание		2
Самостоятельная работа студентов	Подвижные игры как средство физического воспитания	1	
Раздел 3	Спортивные игры.		
Тема 3.1	Волейбол: Упражнения по усвоению техники владения мячом.		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения с мячами		2
2	Стойка волейболиста, перемещения по площадке		2
3	Прием и передача мяча над собой, в парах		2
4	Игры с элементами волейбола		2
Самостоятельная работа студентов	Влияние игровых упражнений на координационные способности	1	
Тема 3.2	Волейбол: Прием и передача мяча сверху, снизу, подача мяча		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения в движении		2
2	Перемещения по площадке. Разметка площадки		2
3	Прием и передача мяча сверху, снизу над собой и в парах		2
4	Нижняя прямая подача		2
5	Учебная игра с элементами волейбола.		2
Самостоятельная работа студентов	Спортивные игры как средство организации активного отдыха.	2	
Тема 3.3	Волейбол: Комбинационные действия для владения мячом		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения в движении с мячами		2
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Нижняя прямая подача		2
4	Учебная игра с элементами волейбола.		2

Самостоятельная работа студентов	Основные правила игры в волейбол	2	
Тема 3.4	Волейбол: Комбинационные действия на игровой площадке		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами в парах		2
2	Прием – передача мяча сверху, снизу над собой, в парах.		2
3	Различные виды подач		2
4	Комбинационные действия в волейболе		2
Самостоятельная работа студентов	Правила судейства игры в волейбол	1	
Тема 3.5	Баскетбол: Передачи мяча, ведение и броски по кольцу		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Жонглирование мячом		1
2	Передачи мяча в парах		2
3	Ведение мяча шагом и бегом.		2
4	Броски по кольцу.		2
5	Правила индивидуальной опеки игрока.		2
6	Командные действия в нападении.		2
Самостоятельная работа студентов	Основные правила игры в баскетбол	1	
Тема 3.6	Баскетбол: Комбинированные упражнения для совершенствования техники владения мячом		
Практ.занятия		1	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения с мячами в движении		1
2	Ведение мяча (пробежки, двойное ведение, фолы)		1
3	Броски по кольцу.		2
4	Учебная игра.		2
Самостоятельная работа студентов	Правила судейства игры в баскетбол	1	
Тема 3.7	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Досдача контрольных нормативов по разделам программы		3
2	Семестровые итоги по освоению контрольных нормативов учебной дисциплины		1

1 курс 2 семестр

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Лыжная подготовка		
Тема 1.1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания		
Лекции		3	
Содержание учебного материала			
1	Влияние занятий по лыжной подготовке на органы и системы человека		1
2	Особенности личной гигиены при занятиях на лыжах		2
3	Предупреждение переохлаждений и обморожений, заболеваний и травм при		1

	занятиях на свежем воздухе		
4	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		2
Самостоятельная работа студентов	Подбор одежды и инвентаря при занятиях на лыжах	1,5	
Тема 1.2.	Использование лыжной подготовки в физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья		
Лекции		1	
Содержание учебного материала			
1	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности		1
2	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья		2
3	Принципы приобщения к физкультурно-оздоровительной деятельности		1
4	Принцип учета метеорологических условий и режима занятий		2
Самостоятельная работа студентов	Знание алгоритма участия в физкультурно-оздоровительной деятельности	1,5	
Тема 1.3	Основные способы передвижения на лыжах		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Способы переноски лыж. Строевые команды с лыжами и на лыжах		1
2	Упражнения для освоения способов передвижения		2
3	Посадка лыжника, скользящий шаг.		2
4	Способы подъема на лыжах: ступающим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой».		2
5	Спуски на лыжах в основной, высокой и низкой стойках		2
6	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 3 км, для девушек – до 2 км		2
Самостоятельная работа студентов	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям (смазка лыж)	1,5	
Тема 1.4	Упражнения для освоения способов передвижения на лыжах		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		1
2	Повороты на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад.		2
3	Способы подъемов и спусков		2
4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 5 км, для девушек – до 3 км		2
Самостоятельная работа студентов	Совершенствование способов передвижения на лыжах при прохождении дистанции до 1 км.	1,5	
Тема 1.5	Попеременный двухшажный ход		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Повороты на месте		2
2	Техника попеременно двухшажного хода (скользящий шаг, работа рук)		2
3	Преодоление спусков в различных стойках, подъем «полуёлочкой»,		2
4	Игровые задания на лыжах		2
5	Использование рациональной техники с условиями рельефа местности - прохождение дистанции до 5 км		2
Самостоятельная работа студентов	1. Использование рациональной техники с условиями рельефа местности и при спусках 2. Прохождение дистанции до 1 км.	1,5	
Тема 1.6	Классификация одновременных ходов		
Практ.занятия		3	

Содержание учебного материала			
1	Техника попеременно двухшажного хода.		2
2	Классификация одновременных ходов		2
3	Преодоление спусков в различных стойках		2
4	Лыжные эстафеты		2
5	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 10 км, для девушек – до 6 км		3
Самостоятельная работа студентов	1. Использование рациональной техники в зависимости от условий рельефа местности	1,5	
	2. Прохождение дистанции до 2 км.		
Тема 1.7			
Применение лыжных ходов в соответствии с рельефом местности.			
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Попеременный двушажный, одновременный бесшажный, одношажный ходы		2
2	Спуски в различных стойках, подъёмы «ёлочкой»		3
3	Способы торможения на лыжах		2
4	Повторные передвижения на отрезках дистанции с соревновательной скоростью: для юношей – 350-1000 м, для девушек — 300-800 м.		3
Самостоятельная работа студентов	Совершенствование техники одновременных ходов при прохождении дистанции до 3 км.	1,5	
Тема 1.8			
Попеременные и одновременные ходы			
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Совершенствование техники классических способов передвижения		2
2	Техника владения одновременными ходами		3
3	Способы торможения на лыжах		2
4	Преодоление подъёмов различной крутизны		2
5	Подвижные игры и игровые задания на склоне.		2
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		3
Самостоятельная работа студентов	Совершенствование скользящего шага при прохождении дистанции до 3 км.	1,5	
Тема 1.9			
Развитие выносливости средствами лыжной подготовки			
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала/			
1	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа.		2
2	Техника выполнения попеременного хода		3
3	Способы торможения на лыжах		2
4	Развитие выносливости- равномерное прохождение дистанции до 10 км		3
Самостоятельная работа студентов	Техника и тактика прохождение дистанции на время	1,5	
Тема 1.10			
Прохождение дистанции в условиях соревнований			
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Прохождение разминочного круга.		2
2	Подготовительные упражнения		2
3	Подвижные игры на лыжах.		2
4	Прохождение дистанции в условиях соревнований		3
5	Упражнения на растягивание и восстановление		3
Самостоятельная работа студентов	Техника преодоления спусков различной крутизны при прохождении дистанции 3 км.	1,5	
Раздел 2			
Спортивные игры			
Тема 2.1			
Баскетбол: Ведение и броски по кольцу			
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			

1	Сочетание способов перемещений по площадке		2
2	Передачи мяча различными способами: с отскоком, от груди, от плеча		2
3	Ведение мяча шагом и бегом		3
4	Передачи в парах с последующим броском в кольцо		2
5	Прыжок в длину с места		3
6	Совершенствование технических навыков в учебной игре		2
Самостоятельная работа студентов		Развитие основных двигательных качеств в баскетболе	1,5
Тема 2.2.		Баскетбол: Технические действия на площадке	
Практ.занятия			3
Содержание учебного материала			
1	Упражнения на координацию с мячами		2
2	Способы передачи мяча		2
3	Ведение по прямой, с изменением направления, переводом мяча		2
4	Бросок по кольцу		3
5	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)		3
6	Применение навыков в учебной игре		2
Самостоятельная работа студентов		Выполнение прыжковых упражнений	1,5
Тема 2.3		Волейбол: прием- передача сверху и подачи мяча	
Практ.занятия			3
Содержание учебного материала			
1	Упражнения с набивными мячами		1
2	Перемещения, стойки, бег, остановки, скачок		2
3	Упражнения для техники владения приемом - передачей мяча сверху		2
4	Прием-передача мяча сверху		3
5	Нижняя прямая подача.		2
6	Учебная игра		2
Самостоятельная работа студентов		Подбор упражнений для развития координационных способностей	1,5
Тема 2.4		Волейбол: Комбинированные действия на площадке	
Практ.занятия			3
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения и прыжковые упражнения на скамейках		1
2	Техника приема-передачи мяча с перемещением.		2
3	Нижняя прямая подача		3
4	Командные действия в учебной игре		2
Самостоятельная работа студентов		Прыжки через скакалку	1,5
Тема 2.5		Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, футбола	
Практ.занятия			3
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения в движении		1
2	Прыжковые упражнения в движении		2
3	Учебная игра в волейбол		2
4	Футбол с упрощенными правилами		2
5	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног		2
Самостоятельная работа студентов		Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1,5
Раздел 3		Лёгкая атлетика	
Тема 3.1		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	
Практ.занятия			3
Содержание учебного материала			
1	Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения у опоры.		1
2	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег с 5-7 беговых шагов,		2

	переход через планку, приземление).		
3	Эстафеты с прыжками		2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)		3
Самостоятельная работа студентов	Выполнение упражнений для развития гибкости	1,5	
Тема 3.2	Развитие быстроты и прыгучести		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения у шведской стенки.		1
2	Техника выполнения прыжка в высоту		2
3	Эстафеты с бегом и прыжками		3
4	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног		2
Самостоятельная работа студентов	Выполнение упражнений с отягощением	1,5	
Тема 3.3	Метание малого мяча на дальность		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения в парах.		1
2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
3	Метания малого мяча на дальность: беговые шаги, финальное усилие.		2
4	Челночный бег		3
5	Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.		2
Самостоятельная работа студентов	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины	1,5	
Тема 3.4	Бег на короткие и средние дистанции		
Практ.занятия		3	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения в движении.		1
2	Специальные беговые упражнения (сериями на отрезках 20 – 60 м): с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта		2
3	Бег 60 м, 100 метров		3
4	Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 5 мин		2
5	Упражнения для растяжки мышц туловища и ног		2
Самостоятельная работа студентов	Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса	1,5	
Тема 3.5	Бег на длинные дистанции		
Практ.занятия		4	
Содержание учебного материала			
1	Общеразвивающие упражнения в кругу		1
2	Специальные беговые упражнения.		2
3	Эстафеты.		2
4	Тактика бега на выносливость.		2
5	Кросс 2000 метров (девушки), 3 000 м. (юноши)		3
6	Упражнения на восстановление и растягивание		2
Самостоятельная работа студентов	Выполнение упражнений на растягивание мышц.	1,5	
Тема 3.6	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		
Практ.занятия		2	
Содержание учебного материала			
1	Досдача контрольных нормативов по разделам программы		3
2	Семестровые и годовые итоги по освоению контрольных нормативов учебной дисциплины		1

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	кабинет теории и методики физического воспитания
3.1.2	лаборатории	<i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i> информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	спортивный зал; библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	+
3.2	Аудиозаписи	+
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф

	Коврик гимнастический	Ф
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Ф
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	Ф
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	Ф
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	П
	Стойки для прыжков в высоту	П
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К
	Мячи баскетбольные	Ф
	Жилетки игровые с номерами	Ф
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	Ф
	Табло перекидное	Д
	Компрессор для накачивания мячей	Д
	Лыжная подготовка	
	Лыжи беговые	К
	Ботинки лыжные	К
	Лыжные палки	К
	Средства до врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	+

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации деятельностного и компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО [Текст] / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2018.	2018	Допущ.
2.	Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования [Текст] / А.А.Бишаева. – М.: Академия, 2012	2018	Допущ.

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов [Текст] / И. С. Барчуков. - М : ЮНИТИ-ДАНА, 2016. - 255 с.	2019	Допущ.
2	Бишаева, А.А., Зимин, В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью [Текст] / А.А. Бишаева, В.Н. Зимин. – Кострома: Изд-во КГУ, 2017.	2017	Реком.
3	Мишин, Б., Погадаев, Г. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений [Текст] / Б. Мишин, Г. Погадаев. – М.: Дрофа, 2019. – 54 с.	2019	Реком.

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

<http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе"

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Личностные результаты		
Л.1.	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Сформирована способность к саморазвитию и личностному самоопределению	Педагогическое наблюдение
Л.2.	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Сформирована мотивация к здоровому образу жизни и обучению. Совершенствование двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью. Неприятие вредных привычек	Педагогическое наблюдение
Л.3.	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Педагогическое наблюдение
Л.4.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Педагогическое наблюдение
Л.5.	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых	Сформированные личностно-смысловые ориентиры и установки,	Педагогическое наблюдение

	социальных и межличностных отношений, личностных регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	значимых социальных и межличностных отношений, познавательных и коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности и способности использования в социальной и профессиональной практике	
Л.6.	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Самостоятельное использование навыков профессиональной адаптации физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях	Педагогическое наблюдение
Л.7.	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Сформирована способность к построению индивидуальной траектории в трудовых и жизненных ситуациях и навыков адаптивной физической культуры	Педагогическое наблюдение
Л.8.	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Использование ценностно-смысловых установок в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Педагогическое наблюдение
Л.9.	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Сформированы навыки продуктивного общения со сверстниками, эффективного разрешения конфликтов	Педагогическое наблюдение
Л.10.	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Физическое самосовершенствование, реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни	Педагогическое наблюдение

Л.11.	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Формирование умений оказания первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Педагогическое наблюдение
Л.12.	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.	Формирование чувства ответственности перед Родиной, патриотизма, уважения к своему народу	Педагогическое наблюдение
Метапредметные результаты			
М.1.	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Использование метапредметных понятий и учебных действий в физкультурно-спортивной, оздоровительной и социальной практике	-тестирование -оценка по результатам самостоятельных работ -анализ результатов
М.2.	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	- оценка умения вести дискуссию, обсуждение содержания и результатов совместной деятельности
М.3.	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического и физического развития	-объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
М.4.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой	-самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма

		работоспособности	
М.5.	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	-оценка умения планировать, применять, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
Предметные результаты			
П.1.	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Использование метапредметных понятий и учебных действий в физкультурно-спортивной, оздоровительной и социальной практике	Текущий контроль
П.2.	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Формирование готовности к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием средств и методов двигательной активности	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
П.3.	готовность освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
П.4.	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из	Способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету

	различных источников;		
П.5.	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Сформированные навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету
П.6.	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Использование средств информационных и коммуникативных технологий в решении различных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Текущий контроль - выполнение практических работ по предмету

4.2 Примерный перечень заданий для проведения итогового контроля учебных достижений обучающихся при реализации среднего общего образования

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ЮНОШИ)

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	15,00
2. Бег на 60 м (с)	8,0	8,5	9
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,00	26,10	27,30
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	190
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	40	36
9. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ДЕВУШКИ)

Тесты	Оценка		
	высокий	средний	низкий
1. Бег 2000 м (мин, с)	09,50	11,20	12,00
2. Бег на 60 м (с)	9,3	10,1	10,5
3. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	17,00	19,00	20,00
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+9	+16
5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	170	160
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	19	13	11
7. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (количество раз)	16	11	9
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	33
9. Челночный бег 3 × 10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7

5. Примерная тематика индивидуальных проектов

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
2. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств.
3. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
4. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
5. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
6. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
8. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
9. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
10. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
11. Влияние упражнений на развитие физических качеств.
12. Питание как компонент здорового образа жизни.
13. Гигиена физических упражнений
14. Экология и здоровье человека