

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
51.02.02 «Социально-культурная деятельность (по видам)»

Казань, 2025

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 05 мая 2022 г. N 308, ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371, с учетом примерной программы по дисциплине ОУД.09 Физическая культура (Протокол № 20 от «15» августа 2024 г.).

Разработчики:

ГАПОУ «КРМК»

преподаватель

О.П. Попова

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от «08 » 09 2025 г.

Председатель ПЦК Попов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ОУД.09 «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУД.09 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.09 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

метапредметных:

М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории

М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности

предметных:

П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения направлены на формирование общих (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

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

ПК 2.2. Выполнять технические чертежи.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 78 часов, в том числе:

- во взаимодействии с преподавателем 78 часов,
- самостоятельная работа обучающегося - *не предусмотрено*.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка обучающегося (всего)	78
Во взаимодействии с преподавателем:	78
Основное содержание	70
в том числе:	
теоретическое обучение	12
лаб. и практические занятия	58
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	8
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лаб. и практические занятия	6
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме <i>Дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1 курс 1 семестр			
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности на занятиях физической культуры	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60м	2	
	Кроссовый бег. Прыжки в длину с места.	2	
Раздел 3. Футбол		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	
	Остановка, отбор мяча.	2	
Раздел 4. Волейбол.		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками	2	
	Подача. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	2	
Раздел 5. Баскетбол		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	
	Передачи мяча, броски с различных точек. Учебная игра с заданием.	2	
Раздел 6. Общефизическая подготовка.		2	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений для развития силы.	2	
Раздел 7. Гимнастика.		2	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекаты.	2	

Раздел 8. Перетягивание каната (вариативный модуль)		2	OK 01, OK 04 OK 08
Перетягивание каната		2	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	OK 01, OK 04 OK 08, ПК 2.2.
Теоретическая подготовка Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.		2	
Практические занятия ТБ. Комплексы упражнений производственной гимнастики, комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		2	
Зачет		2	
1 курс 2 семестр		46ч	
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		4	OK 01, OK 04 OK 08
История создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) его значение в данное время. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития.		2	
Раздел 2. Лыжная подготовка.		4	OK 01, OK 04 OK 08
ТБ при занятиях лыжным спортом. Способы перехода с хода на ход. Способы торможения.		2	
Раздел 3. Общефизическая подготовка.		4	OK 01, OK 04 OK 08
ТБ. Комплексы упражнений в парах Комплексы упражнений современных оздоровительных систем (табата, стречинг, фитнес, элементы атлетической гимнастики)		2	
1.1 Теоретическая подготовка		2	OK 01, OK 04 OK 08
Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья		2	
Раздел 4. Перетягивание каната (вариативный модуль)		4	OK 01, OK 04

			OK 08
	Перетягивание каната, техника захвата	2	
	Перетягивание каната	2	
Раздел 5. Гимнастика.		4	OK 01, OK 04 OK 08
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	
	Акробатические связки из изученных элементов.	2	
Раздел 6. Баскетбол		4	OK 01, OK 04 OK 08
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	2	
Раздел 7. Волейбол.		4	OK 01, OK 04 OK 08
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач.	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча, техники приема подачи.	2	
Раздел 8. Футбол		4	OK 01, OK 04 OK 08
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	
	Тактические действия в защите, нападении Учебная игра.	2	
1.2 Теоретическая подготовка		2	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
Раздел 9. Легкая атлетика.		4	OK 01, OK 04 OK 08
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3х10м.	2	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	OK 01, OK 04 OK 08, ПК 2.2.
	Практические занятия	4	
	ТБ Комплексы упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Малый спортивный зал:

- беговая дорожка электрическая – 2шт.;
- велоэргометр Housef -2 шт.;
- гребной тренажер ALEX -2 шт.;
- скамья атлетическая «Универсал» - 2 шт.;
- стойки атлетические «Форум- универсал» с брусьями – 1 шт.;
- стол для борьбы на руках – 1 шт.;
- теннисный стол – 2 шт.;
- тренажер силовой многофункциональный – 3 шт.;
- тренажер турник – брусья – 1 шт.;
- гантели – 8 шт.;
- диски в наборе;
- скамейки гимнастические – 3 шт.

Спортивная площадка

Площадка игровая баскетбольная/ волейбольная/ для мини-футбола 19м*10 м:

- баскетбольная стойка -2 шт.;
- скамья со спинкой SK 022 – 3 шт.;
- скамейка горизонтальная 1687*174*1118 – 1 шт.;
- ворота для мини футбола – 1 шт.

Площадка с тренажерами 19м*9м:

- тренер Жим от груди 1206x1134x1877 – 1шт.

Спортивный инвентарь:

- мячи волейбольные – 2 шт.;
- мяч для мини футбола – 2 шт.;
- мяч баскетбольный – 2 шт.;
- теннисные столы – 2 шт.;
- мяч Sunny – 2 шт.;
- мяч V100 -1 шт.;
- мяч Artengo – 2 шт.;
- коврик гимнастический – 10 шт.;
- ракетки набор – 4 шт.;
- комплекты лыж – 13 комплектов.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях Владимир Иосифович. Физическая культура. Базовый уровень. Электронная форма учебника для СПО <https://znanium.ru/catalog/document?id=465342>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>
1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. PowerLifting.ru
4. ironman.ru
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные	
Л1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
Л2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	
Л3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;	
Л4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысовых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.	
Метапредметные:	
М1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
М2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории	
М3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	
Предметные:	
П1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	<ul style="list-style-type: none"> ✓ оценивание практической работы ✓ тестирование ✓ тестирование (контрольная работа по теории) ✓ демонстрация комплекса ОРУ, ✓ сдача контрольных нормативов ✓ сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) ✓ сдача нормативов ГТО
П2 Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
П3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	

<p>П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>
<p>П5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>
<p>П6 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p>Обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач. Нахождение и использование информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Вдохновение всех членов команды вносить полезный вклад в работу. Демонстрация навыков эффективного общения. Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу.</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся.</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	
--	--	--

Результаты (освоенные профессио- нальные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 2.2. Выполнять технические чертежи.	Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища из положения лежа на спине (сед), руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши -3 км, девушки -2 км (без учета времени);
 - плавание - 50 м (без учета времени);
 - ходьба (бег) на лыжах: юноши - 3км, девушки - 2 км (без учета времени)

**ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физи- ческие спосо- бности	Контро- льное Упраж- нение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17		5,0–4,7			5,9–5,3	
2	Коорди- национ- ные	Челноч- ный бег 3×10м (сек)	16	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17		7,9–7,5			9,3–8,7	
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места (м)	16	230 и выше 240	195–210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190	160 и ниже 160
			17		205–220			170–190	
4	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя (см)	16	15 и выше 15	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
			17		9–12			12–14	
5	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из висалежа, количество раз девушки	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ПРИМЕРНЫЕ контрольные нормативы для 1-2курса

Виды движений	девушки			юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на короткие дистанции: 60 м. 100 м.	9,8 16,0	10,2 16,8	11,4 17,8	8,5 13,5	9,0 14,0	9,5 14,5
Кросс 500м. 1000м. 2000м. 3000м.	1.55 4.30 10.20 б/у врем.	2.05 5.10 10.40 -	2.20 6.00 11.10 -	- 3.30 7.20 12.30	- 3.50 7.50 13.20	- 4.10 8.20 14.00
Лыжные гонки 3км. 5км.	18.00 -	19.00 -	21.00 -	- 24.00	- 25.30	- 26.30.
Рывок гири 16 кг (количество раз)	-	-	-	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	10	9	36	18	10
Поднимание туловища, из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.)	30	25	20	38	32	28
Волейбол (кол-во раз) -верхняя прямая подача (из 3-х) -верхняя передача над собой	3 8	2 6	1 5	3 10	2 8	1 6
Баскетбол (10 попыток, кол-во раз) - штрафной бросок - бросок из-под щита после ведения	4 7	3 6	2 4	5 8	4 7	3 5

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ.

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Виды массажа.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Гиподинамия – что это такое?

Двигательный режим и его значение.

Двигательная активность и здоровье человека

Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма.

Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

Обзор методов оздоровления.

Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.

Паралимпийский спорт в России.

Подготовка и проведение спортивно-оздоровительного мероприятия.

Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.

Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента

Символика и атрибутика Олимпийских игр.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Травматизм при занятиях физическими упражнениями.

Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Факторы, влияющие на развитие силы.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическое воспитание в семье

Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.

Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.