

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



Заместитель директора по НМ и ИР
Е.В. Низамутдинова
«15» января 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

Казань, 2025

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего профессионального образования по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем, утверждённого приказом Министерства просвещения РФ от 09 января 2023 г. N 2, 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»

_____ (место работы)

преподаватель

_____ (занимаемая должность)

О.П. Попова

_____ (инициалы, фамилия)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой комиссией

Протокол № 1 от « 16 » 01 2026 г.

Председатель ПЦК № 1 _____ Г.Р. Хакимова

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 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем».

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 1.1. Организовывать и осуществлять предварительную и предполетную подготовку беспилотных воздушных судов самолетного типа.

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 <i>(да/нет)</i>	нет
Консультации	-
Промежуточная аттестация форме Дифференцированного зачета	

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		32ч	
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	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Перетягивание каната	2	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1.
	Теоретическая подготовка	2	
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.		
	Практические занятия	2	
	ТБ. Комплексы упражнений производственной гимнастики, комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Зачет		2	
1 курс 2 семестр		46ч	
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	История создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) его значение в данное время.	2	
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития.	2	
Раздел 2. Лыжная подготовка.		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ при занятиях лыжным спортом. Способы перехода с хода на ход.	2	
	Способы торможения.	2	
Раздел 3. Общефизическая подготовка.		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Комплексы упражнений в парах	2	
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем (табата, стретчинг, фитнес, элементы атлетической гимнастики)	2	
1.1 Теоретическая подготовка		2	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	2	

Раздел 4. Перетягивание каната (вариативный модуль)		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Перетягивание каната, техника захвата	2	
	Перетягивание каната	2	
Раздел 5. Гимнастика.		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	
	Акробатические связки из изученных элементов.	2	
Раздел 6. Баскетбол		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	
	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	2	
Раздел 7. Волейбол.		4	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач.	2	
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча, техники приема подачи.	2	
Раздел 8. Футбол		4	ОК 01, ОК 04 ОК 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	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м.	2	
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)			
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	ОК 01, ОК 04 ОК 08, ПК 1.1.
	<i>Практические занятия</i>	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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

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.pdf>
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-смысловых 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);	Наблюдение и оценка деятельности 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;	
П4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме	
	Текущий контроль:

учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.
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).	

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся сформированность общих и профессиональных компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способ решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Способность проявлять навыки межличностного общения, навыки работы в команде на общий результат; проявлять справедливость, доброжелательность; вдохновлять всех членов команды вносить полезный вклад в работу.	Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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 тех-	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся. Наблюдение преподавателя и его устная оценка

	<p>ническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
--	--	--

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ПК 1.1. Организовывать и осуществлять предварительную и предполетную подготовку беспилотных воздушных судов самолетного типа.</p>	<p>Демонстрация владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>

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);
 - 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 способ- ности	Контро- льное Упраж- не-ние (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост- ные	Бег 30 м (сек)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорди- национ- ные	Челноч- ный бег 3×10м (сек)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорост- но- силовые	Прыжки в длину с места (м)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя (см)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
5	Силовые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из висалежа, количест- во 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 1курса

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 по- сле ведения	4 7	3 6	2 4	5 8	4 7	3 5

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.