



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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОУ «СПК»

Выборных Е.А.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.09. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

базовый уровень

Для студентов, обучающихся по специальности
53.02.01 Музыкальное образование

базовая подготовка

Сыктывкар, 2025

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «ОУП.09 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
53.02.01	Музыкальное образование

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

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Гаштур Светлана Алексеевна	высшая	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

10
[число]

Май
[месяц]

2025
[год]

[дата представления на экспертизу]

Рекомендована
ПЦК название

Протокол № __9_ от «_13_»мая_____ 2025__ г.

Рекомендована
научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол № 3 от 24.06. 2025 г.

Содержание

1.	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины „Физическая культура,,	4
2.	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
5.	Примерная тематика индивидуальных проектов	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

„ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА„

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[название дисциплины в соответствии с соответствием с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУП.09 Физическая культура» соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 13.08.2014. № 993

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «ОД.09 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 «ОД.09 Физическая культура», и с учетом Методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

Программа учебной дисциплины «ОД.09 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. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины :

1.2.1 Цели дисциплины:

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ..Физическая культура,, направленно на достижение следующих целей:

- | | |
|----|--|
| 1. | Сформировать целостное представление об объекте и предмете физической культуры ,дать материал, способствующий развитию психофизиологических функций и специфических качеств, необходимых в последующей профессиональной деятельности |
| 2. | повысить двигательную подготовленность учащихся ,укрепить здоровье , воспитывать высокие нравственные качества, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию и приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины ,физической культуры и спорта. |

1.2.2.Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-создание презентаций; -наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий -выполнение практических заданий -самоконтроль при выполнении практических заданий	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- анализ качества достижений на уроках; -выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования ; -самоконтроль в процессе выполнения работы; -соблюдение техники безопасности	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	- проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством)	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;

	-создание толерантного пространства в коллективе;	
ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
ПК1.1 Определять цели и задачи музыкальных занятий и музыкальный досуг в дошкольных образовательных организациях, планировать их.	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.
ПК2.3 Организовывать и проводить внеурочные музыкальные мероприятия в общеобразовательной организации.	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.

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

по специальности

53.02.01

Музыкальное образование

всего часов

76

в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося

76

часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося

76

часов,

самостоятельной работы обучающегося

0

часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	76
Основное содержание	
в т.ч.:	
теоретическое обучение (лекции)	2
практическое обучение (практические и семинарские занятия)	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	*
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практическое обучение	
индивидуальный проект (да/нет)*	нет
Контрольные работы	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет / экзамен)	4
ИТОГО	76

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ОД.09 Физическая культура

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Содержание учебного материала(основное и профессионально- ориентированное); практические занятия; прикладной модуль	Объем часов	Формируемые ОК и ПК
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1.	Теоретический курс	2	
Тема 1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		
Лекции			1
Содержание учебного материала			
1	Физическая культура как учебная дисциплина СПО.	1	
2	Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание и самовоспитание; ценности физической культуры; профессионально-прикладная физкультура.		
3	Предупреждение травматизма на уроках по физической культуре.		
Тема 1.2	Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры		
Лекции			1
Содержание учебного материала		1	
1	Основные понятия: адаптация; самосовершенствование; биоритмы, двигательная активность; гиподинамия, гипокinezия.		
2	Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.		
3	Физиологическая характеристика состояний, возникающих при двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мёртвая точка», «второе дыхание», утомление).		
Раздел 2.	Практический курс		
Тема 2.1.1	Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения	8	
практические занятия	1.Специально-беговые упражнения (сериями на отрезках 20 -60 м): бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прыжковыми шагами, с ускорением; 2. Бег с высокого старта. Повторный бег 2х60м. 3. Кроссовый бег.	2	2
Тема 2.1.2	Бег на короткие дистанции		
практические занятия	1. Специальные беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 м.(КУ). 2. Кросс 2000 м Подтягивание из виса (юн.).(КУ)	2	2
Тема 2.1.3	Бег на средние дистанции		
практические занятия	1. Специальные беговые упражнения. 2. Техника бега на средние дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование); 3. Бег 2000 м (КУ).ОФП.	2	2
Тема 2.1.4	Прыжки в длину с места		
практические занятия	1. Прыжок в длину с места.(КУ); 2.Тройной прыжок в длину с места.(КУ).	2	2
Тема 2.2.	Гимнастика	4	2
практические занятия	1.Строевые упражнения. 2.Элементы акробатики. 3.Комбинация по акробатике.		

	4.Танцевальные движения и связки.		
Тема 2.3	Волейбол	12	
Тема 2.3.1	Стойки и перемещение волейболиста		
практические занятия	1.Правила игры в волейбол. 2.Стойки и перемещения волейболиста. 3.Передача мяча сверху и снизу. 4.Нижняя прямая подача мяча. 5.Учебная игра.	2	2
Тема 2.3.2	Передача мяча		
практические занятия	1.Передача мяча на месте и в движении. 2.Боковая подача. 3.Учебная игра в волейбол.	2	2
Тема 2.3.3	Нападающий удар		
практические занятия	1.Нападающий удар. 2.Верхняя прямая подача. 3.В парах- верхняя передача(КУ). 4.Учебная игра в волейбол.	4	2
Тема 2.3.4	Передача мяча		2
практические занятия	1.В парах- нижняя передача(КУ) 2.Двусторонняя игра, учебное судейство.	2	
Тема 2.3.5	Подача мяча		
практические занятия	1.Подача мяча.(КУ). 2.Учебная игра в волейбол.	2	3
Тема 2.4	Подвижные игры	6	
Тема 2.4.1	Подвижные игры и эстафеты		
практические занятия	1.Подвижные игры и эстафеты . 2.Командная подвижная игра «Пионербол». 3. ОФП. 4.Подготовить для карточку подвижной игры. 5.Провести подвижную игру.		
Тема 2.5	Лыжный спорт	14	
Тема 2.5.1	Совершенствование лыжных ходов		
практические занятия	1.Совершенствование двухшажного попеременного хода, одновременного бесшажного, одновременного одношажного. 2. Подводящие упражнения. 3.Строевые упражнения с лыжами ,повороты на лыжах . 4.Подъемы ,спуски, торможения. 5.Прохождение дистанции 3км - девушки, 5км – юноши; с равномерной скоростью слабой и средней интенсивностью.	4	2
Тема 2.5.2	Коньковый ход		
практические занятия	1.Ознакомление с коньковым ходом. 2 Прохождение дистанции3км-девушки,5км-юноши с равномерной скоростью, средней интенсивностью	4	1
Тема 2.5.3	Дистанция 5 км.		
практические занятия	1.Переход с одного хода на другой. 2.Применение лыжных ходов на рельефной местности: переменного двушажного, одновременного бесшажного, одношажного хода. 3 Дистанция 5 км., на отрезках дистанции передвигаться с соревновательной скоростью для девушек 300-800м., для юношей 350-800м.	4	2
Тема 2.5.4	Дистанция 3 км.		
практические занятия	Дистанция 3 км (КУ).(или 5 км без учёта времени).	2	3
Тема 2.5.5	Подвижные игры на лыжах		
практические	1.Подвижные игры на лыжах.	2	2

занятия	2.Элементы горнолыжной подготовки: спуски, подъёмы.		
Тема 2.6	Баскетбол	8	
Тема 2.6.1	Стойка баскетболиста. Ловля и передача мяча		
практические занятия	1.Стойка баскетболиста. 2.Перемещения: бег обычный и приставным шагом с изменением направления и скорости; старты, прыжки, остановки, повороты, передвижения спиной вперёд. 3Ловля и передача мяча на месте (от груди, от плеча, сверху, снизу).	2	2
Тема 2.6.2	Ведение мяча		
практические занятия	1. Ведение мяча правой и левой рукой(КУ) 2. Броски мяча в корзину после ведения.	2	2
Тема 2.6.3	Броски мяча по кольцу		
практические занятия	1.Броски мяча по кольцу. 2. Броски мяча после ведения.	2	2
Тема 2.6.4	Штрафные броски		
практические занятия	1.Броски по кольцу (штрафные) (КУ) 2Двухсторонняя игра.	2	2
Тема 2.7	Легкая атлетика	8	
Тема 2.7.1	Прыжок в высоту		
практические занятия	1.Прыжок в высоту способом «перешагивание».	2	2
Тема 2.7.2	Тренировка в беге		
практические занятия	1.Повторная тренировка в беге. 2.Специально-беговые упражнения.	2	2
Тема 2.7.3	Бег 100 м		
практические занятия	1.Бег 100 м. 2Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	4	2
Тема 2.7.4	Бег 2000 м		
практические занятия	Бег 2000 м (КУ)	4	3
	<i>Зачет (1 сем.)</i>	2	
	<i>Дифференцированный зачет (2 сем.)</i>	2	
Всего		76	

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

-

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

3.1.2 лаборатории

3.1.3 зала

Спортивный зал

Лыжная база

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	+
	Козел гимнастический	+
	Перекладина гимнастическая	+
	Канат для лазания, с механизмом крепления	+
	Мост гимнастический подкидной	+
	Скамейка гимнастическая жесткая	+
	Маты гимнастические	+
	Скакалка гимнастическая	+
	Палка гимнастическая	+
	Обруч гимнастический	+
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	+
	Стойки для прыжков в высоту	+
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	+
	Номера нагрудные	+
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	+
	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	+
	Мячи баскетбольные	+
	Стойки волейбольные универсальные	+
	Сетка волейбольная	+
	Мячи волейбольные	+

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	+

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: анализ конкретных ситуаций, мастер-класс, проектное обучение, олимпиада, конференция, работа в малых группах, внеаудиторные формы - соревнования, интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники(2-3 издания)

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
2.	Муллер, А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум. - 2019	2020	Гриф

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
2.	Горбачева О. А. Подвижные игры. Учебное пособие, 2019	2020	
3.	Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник, 2019	2020	
4.	Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019	2020	

Основные электронные издания

№	Выходные данные электронного издания	Режим доступа	Проверено
1	Быченков С.В. Физическая культура. – 2018 [Электронный ресурс] ЭБС Гриф	свободный	17.05.2021

Ресурсы Интернет

Каталог интернет-ресурсов по физической культуре: <https://multiurok.ru/files/katalogh-intierniet-riesursov-po-fizichieskoi-kul-turie.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел /Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 1	Р1 Тема 1,2.	-создание презентаций;

Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	P2 Тема 1,2,3,4,5,6	-наблюдение; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	P1 Тема 1,2. P2 Тема 1,2,3,4,5,6	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	P1 Тема 1,2. P2 Тема 1,2,3,4,5,6	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	P1 Тема 1,2. P2 Тема 1,2,3,4,5,6	Собеседование.
ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	P1 Тема 1,2. P2 Тема 1,2,3,4,5,6	Собеседование Подготовка презентаций
ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	P1 Тема 1,2. P2 Тема 1,2,3,4,5,6	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;
ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	P1 Тема 1,2. P2 Тема 1,2,3,4,5,6	Собеседование. Защита плана работы.
ПК1.1 Определять цели и задачи музыкальных занятий и музыкальный досуг в дошкольных образовательных организациях, планировать их.	P1 Тема 1,2. P2 Тема 1,2,3,4,5,6	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.
ПК2.3 Организовывать и проводить внеурочные музыкальные мероприятия в общеобразовательной	P1 Тема 1,2. P2 Тема 1,2,3,4,5,6	- организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.

организации.		
--------------	--	--

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

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.
26. Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.
27. Физическое качество - быстрота.
28. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.
29. Влияние вредных привычек на здоровье человека.
30. Физическое качество - ловкость.
31. Физическое качество - выносливость.
32. Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.
33. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.
34. Приспособление человека к условиям жаркого климата.
35. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.
36. Физическое качество - гибкость.
37. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.
38. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Таблица 1

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

Таблица 2

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

5. Тематика индивидуальных проектов

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.