

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для обучающихся по профессии среднего профессионального образования

23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)

Форма обучения: очная

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта), утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 20.03.2024 г. № 175 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)»;

Рабочая программа учебной дисциплин СГ.04 Физическая культура проводится на 2,3 курсе курсе. Максимальная учебная нагрузка — 80 часа

в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося — 80 часов;

Содержание учебной дисциплины состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Легкая атлетика

Раздел 2. Лыжные гонки

Раздел 3. Гимнастика

Раздел 4. Волейбол

Раздел 5. Баскетбол

Раздел 6. Футбол

В результате изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются:

Общие компетенции, включающие в себя способность:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Профессиональные компетенции, способность включающие в себя:

ПК 1.1. Эксплуатировать подвижной состав железных дорог.

ПК 1.2. Производить техническое обслуживание и ремонт подвижного состава железных дорог в соответствии с требованиями технологических процессов.

ПК 1.3. Обеспечивать безопасность движения железнодорожного подвижного состава.

ПК 2.1. Управлять планированием и организацией производственных работ коллектива исполнителей с соблюдением норм безопасных условий труда.

ПК 2.2. Распределять работников по рабочим местам и определять им производственные задания.

ПК 3.1 Оформлять технологическую документацию.

ПК 3.2. Разрабатывать технологические процессы на ремонт отдельных деталей и узлов подвижного состава железных дорог в соответствии с нормативной документацией.

Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по профессии среднего профессионального образования

23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)

Квалификация: Слесарь по ремонту подвижного состава и помощник машиниста

Форма обучения очная

Нормативный срок обучения: 2 года 10 месяцев

на базе основного общего образования

Иркутск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура», разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 12.08.2022 г. Приказ №732; 20.03.2024 г. Приказ №176; 27.03.2025 г. Приказ №239

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта), утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 20.03.2024 г. № 175 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.09 Помощник машиниста (по видам подвижного состава железнодорожного транспорта)»;

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной Приказом министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370;

- Федеральной рабочей программы по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура»

- Рабочей программы воспитания ГБПОУ ИО ИТТриС;

- Учебного плана по специальности;

- с учетом Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Рекомендованной ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования) (ФГБОУ «ИРПО»), утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов СПО, Протокол № 14 от 30 ноября 2022 г.).

Является частью ОПОП образовательной организации

Разработчик:

Литвинова Евгения Викторовна, преподаватель высшей квалификационной категории

Рассмотрено и одобрено на заседании

ДЦК Протокол № 9 от 18.05.2026 г.

Председатель ДЦК Л.Н.Давыденко

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» предназначена для изучения основных вопросов экологии в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы
Знания		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях;	Тестирование

	представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	
--	---	--

Самостоятельная работа студентов организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной специальности.

Учебная дисциплина направлена на формирование у обучающихся **общих компетенций**:

Общие компетенции

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.1 Планировать, выполнять и контролировать перевозочный процесс на транспорте, в том числе с применением современных информационных технологий управления перевозками

ПК 1.2. Оформлять документы, регламентирующие организацию перевозочного процесса

ПК 2.1. Обеспечивать выполнение условий по организации движения транспорта.

ПК 2.2. Организовывать движение транспорта, обеспечивать безопасность движения на транспорте и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов.

ПК 2.3. Определять и анализировать выполнение показателей эксплуатационной работы.

ПК 3.1. Планировать и организовывать работу по транспортно-логистическому обслуживанию в сфере грузовых перевозок.

ПК 3.2. Планировать и организовывать работу по транспортному обслуживанию в сфере пассажирских перевозок.

Практическая реализация цели и задач воспитания на учебных занятиях осуществляется в рамках следующих **направлений воспитательной работы** образовательного учреждения:

Модуль 1 Гражданско-патриотическое

Модуль 2 Профессионально-ориентирующее (развитие карьеры)

Модуль 3 Экологическое

Модуль 4 Спортивное и здоровьесберегающее

Модуль 5 Студенческое самоуправление

Модуль 6 Культурно-творческое

Модуль 7 Бизнес-ориентирующее (молодежное предпринимательство)

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в

том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 час;

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	80
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4,5 семестре	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 6 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2		4
Раздел 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.			
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала.		
	<p>1-2 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Содержание учебного материала. Физическая культура и личность профессионала.</p> <p>Практическое занятие № 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p>	2	ОК 8 Модуль 4
	<p>3-4 Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности</p>	2	ОК 4 Модуль 4

		<p>человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> <p>Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</p>		
Раздел 2. Учебно-практические основы	5-6	Практическое занятие № 3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	ОК 8 Модуль 4
	7-8	Практическое занятие № 4 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	ОК 4 Модуль 4
	9-10	Практическое занятие № 5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	ОК 8 Модуль 4

формирования физической культуры личности Тема 2.1. Общая физическая подготовка	11-12	Практическое занятие № 6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	ОК 8 Модуль 4
	13-14	Практическое занятие № 7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	2	ОК 4 Модуль 4
	15-16	Практическое занятие №8 Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	ОК 8 Модуль 4
	17-18	Практическое занятие №9 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	ОК 4 Модуль 4
	19-20	Практическое занятие №10 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Зачетное занятие № 3	2	ОК 4 Модуль 4
	21-22	Практическое занятие № 11 Подвижные игры различной интенсивности.	2	ОК 8 Модуль 4
	23-24	Практическое занятие № 12. Освоение техники бега по выражу.	2	ОК 4 Модуль 4
	25-26	Практическое занятие № 13 Преодоление подъемов и препятствий во время бега	2	ОК 8 Модуль 4
	27-28	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники равномерного бега 1000метров.	2	ОК 4 Модуль 4
	29-30	Практическое занятие № 15 Совершенствование бега по дистанции.	2	ОК 8 Модуль 4
	31-32	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники финиширования.	2	ОК 4 Модуль 4
	33-34	Практическое занятие № 17 Совершенствование бега в равномерном и попеременном темпе.	2	ОК 8 Модуль 4
	35-36	Практическое занятие №18 Освоение прыжка в длину согнув ноги.	2	ОК 4 Модуль 4
	37-38	Практическое занятие №19 Совершенствование техники эстафетного бега 4*100; 4*60 метров.	2	ОК 8 Модуль 4
	39-40	Практическое занятие №20 Совершенствование техники бега на 100м	2	ОК 4 Модуль 4
	41-42	Практическое занятие №22 Зачетное занятие за 4 семестр	2	ОК 8 Модуль 4

	43-44	Практическое занятие №22 Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»	2	ОК 4 Модуль 4
Тема: 2.3 Спортивные игры.	Содержание практических занятий			
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и ко-мандные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.			
	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.			
	Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.			
	45-46	Практическое занятие №23 Совершенствование передач в движении.	2	ОК 8 Модуль 4
	47-48	Практическое занятие №24 Совершенствование ведения мяча с сопротивлением и без Зачетное занятие за 4 семестр	2	ОК 4 Модуль 4
	49-50	Практическое занятие №25 Совершенствование бросков по кольцу из различных точек.	2	ОК 8 Модуль 4
	51-52	Практическое занятие №26 Тактические действия в защите.	2	ОК 4 Модуль 4
	53-54	Практическое занятие №27 Тактические действия в нападении.	2	ОК 8 Модуль 4
	55-56	Практическое занятие № 28 Командные взаимодействия игроков в защите.	2	ОК 4 Модуль 4
57-58	Практическое занятие № 29 Командные взаимодействия игроков в защите	2	ОК 8 Модуль 4	
59-60	Практическое занятие №30 Индивидуальные действия в нападении.	2	ОК 4 Модуль 4	

61-62	Практическое занятие №31 Совершенствование стойки игрока и перемещение по площадке.	2	ОК 8 Модуль 4
63-64	Практическое занятие №32 Совершенствование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	ОК 4 Модуль 4
65-66	Практическое занятие № 33 Совершенствование приема мяча двумя руками сверху, снизу. Зачетное занятие 5 семестр	2	ОК 8 Модуль 4
67-68	Практическое занятие №34 Совершенствование передач мяча сверху двумя руками, снизу.	2	ОК 4 Модуль 4
69-70	Практическое занятие №35 Совершенствование нижней прямой подачи.	2	ОК 8 Модуль 4
71-72	Практическое занятие №36 Совершенствование техники блокирования .Командные взаимодействия.	2	ОК 4 Модуль 4
73-74	Практическое занятие №37 Тактические действия в нападении.	2	ОК 8 Модуль 4
75-76	Практическое занятие №38 Совершенствование верхней подачи ,боковой подачи мяча.	2	ОК 4 Модуль 4
77-78	Практическое занятие №39 Совен-е одновременного бесшажного хода.	2	ОК 8 Модуль 4
79-80	Практическое занятие №40 Дифференцированный зачет	2	ОК 4 Модуль 4
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая;
перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
гимнастические скамейки;
гимнастические снаряды (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N
перекладина, брусья, бревно, и др.),
тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
маты гимнастические,
канат,
шест для лазания,
канат для перетягивания,
стойки для прыжков в высоту,
перекладина для прыжков в высоту,
беговая дорожка,
скакалки,
палки гимнастические,
мячи набивные,
мячи для метания,
гантели (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 Nразные),
гири 16, 24,32 кг,
секундомер,
весы напольные,
ростомер,
динамометр,
прибор для измерения давления и др.;
кольца баскетбольные,
щиты баскетбольные,
сетки баскетбольные,
мячи баскетбольные,
стойки волейбольные,
сетка волейбольная,
волейбольные мячи,
ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола и др.

В зависимости от возможностей материально-технической базы перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий используется компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с
2. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i>
Учебно-методические занятия	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоить технику беговых упражнений (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Кр/сб/01/14 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № Кр/сб/01/14») (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование); бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Девушки) и 3000 м (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Юноши); уметь выполнить технически грамотно (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № На технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Девушки) и 700 г (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.
Лыжная подготовка	Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; сдать на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; пройти дистанции до 3 км (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Девушки) и 5 км (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Юноши). Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом; уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
Гимнастика	Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной

	гимнастики.
Спортивные игры	Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции дифференцировке пространственных и силовых параметров движения; развивать личностно коммуникативные качества: развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
Виды спорта по выбору	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.

Темы исследовательских работ

Темы проектов по Легкой атлетике

Темы исследовательских работ по легкой атлетике

Герои нашего времени. Елена Исинбаева.

Елена Исинбаева — гордость нашей страны.

Моё увлечение — легкая атлетика.

Наша гордость - Лилия Нурутдинова.

Темы проектов по Лыжному спорту

Темы исследовательских работ по лыжному спорту

Горные лыжи в России: отдых или спорт.

Детский лыжный спорт: история, современность, перспективы.

Жили-были лыжи...

Лыжи, физика и здоровье.

Лыжная биография

Лыжные гонки. Тамара Тихонова — олимпийская чемпионка.

Лыжный спорт

Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни.

Мчатся с горки ледяной скоростные санки

Развитие горнолыжного спорта

Развитие лыжного спорта в России.

Размышление о лыжах

Хроника скользящего лыжника.

Темы проектов по Плаванию

Темы исследовательских работ по плаванию

В чем отличие синхронного плавания от спортивного плавания

Влияние плавания на осанку.

Водные виды спорта.

Математические расчеты и водное поло.

Моё увлечение — плавание

Олимпийский чемпион Евгений Шаронов

