

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 09.07.2024 10:20:36  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

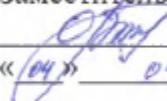
*Приложение 3.9  
к образовательной программе  
по профессии 21.01.04  
Машинист на буровых установках*

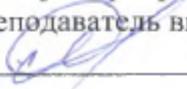
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 21.01.04 Машинист на буровых установках, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 г. № 850 (зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 20.08.2013 г, № 29570)

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ООиГСЭД НГО  
протокол № 1 от «03» 04 2024 г.  
Председатель ЦК

 А.В. Калистова

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УМР  
 О.М.Баженова  
«04» 04 2024 г.

**Рабочую программу разработал:**  
Преподаватель высшей квалификационной категории  
 О.Б. Авдейчук

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:**  
учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к разделу Физическая культура.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать	Практический опыт
ОК01, ОК02, ОК04, ОК08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	– применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья

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 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;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем программы учебной дисциплины</b>	<b>80</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	36
Самостоятельная работа	40
<i>Самостоятельная работа может быть организована в форме внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях в объеме 2 часов в неделю. Проверка эффективности самостоятельной работы осуществляется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях и сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</i>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК04, ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>Практические занятия № 1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	4	
	<b>Самостоятельная работа. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b> Прыжки на одной двух ногах с преодолением препятствий. Многоскоки с подтягиванием толчковой ноги.	4	
<b>Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК04, ОК 08
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	<b>Практические занятия № 2 Бег на средние и длинные дистанции.</b> Овладение техникой старта, стартового разгона, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив.	4	
	<b>Самостоятельная работа. Бег на средние и длинные дистанции.</b> Выпрыгивание в верх из полуприседа и приседа; приседания на одной ноге «пистолетик». Подготовка реферата по теме «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека».	4	

Раздел 2.	Волейбол	36	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02, ОК 04, ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	-	
	<b>Практические занятия № 3 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещение по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая и верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	10	
	<b>Самостоятельная работа. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b> Прыжки на скакалке, выпрыгивание, прыжки из глубокого приседа, отжимание на пальцах. Подготовка реферата по теме «Основы здорового образа жизни».	10	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приема после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК 08
	1. Техника нижней и верхней подачи и приема после неё.	-	
	<b>Практические занятия № 4</b> Отработка техники нижней и верхней подачи и приема после неё.	2	
	<b>Самостоятельная работа. Техника нижней подачи и приема после неё.</b> Прыжки на скакалке, отжимания на пальцах, приседания.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара.	-	

техники владения волейбольным мячом.	<b>Практические занятия № 5 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b> Отработка техники прямого нападающего удара. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой, снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра по правилам.	6	
	<b>Самостоятельная работа. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b> Выпрыгивания из глубокого приседа, приседание с отягощениями.	6	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>26</b>	ОК 01, ОК02, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника коррекции фигуры.		
	<b>Практические занятия № 6 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Техника безопасности на занятиях. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5-6 станций, с экспандером, гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажерах.	10	
	<b>Самостоятельная работа. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b> Отжимания от пола, подтягивания на перекладине, упражнения на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса, прохождение на лыжах в умеренном темпе дистанции от 5-10 км.	14	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины используются активные формы проведения занятий (спортивные игры, ролевые игры, работа в малых группах, проведение учебных соревнований).

Применение на учебном занятии активных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

Спортивный зал:

- площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках;

Малый спортивный зал:

- стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками;

Тренажерный зал:

- 2 беговые дорожки, 2 велотренажера, станок – жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», гантели разного веса, перекладина универсальная);

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Количество посадочных мест – 16

I. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 4 шт.

II. Лицензионное программное обеспечение

MicrosoftWindows (договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021), MicrosoftOfficeProfessionalPlus (договор №6714-20 от 31.08.2020 до 31.08.2021). Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд имеет электронные и информационные ресурсы.

##### **3.2.1 Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-

1. //Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> – Текст : электронный.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> – Текст : электронный.

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО: Учебное пособие/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D>- Текст: электронный.

2. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие/ Т.П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 184 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804>- Текст: электронный.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие/ В.Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>- Текст: электронный.

### **3.2.3 Профессиональная база данных:**

1. Российская Спортивная Энциклопедия – URL: <http://www.libsport.ru/>) - Текст: электронный.

### **3.2.4 Электронные ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL: <https://www.gto.ru/>- Текст : электронный.

2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL: <http://www.teoriya.ru/journals/> - Текст: электронный.

3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>- Текст: электронный.

4. Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/> - Текст: электронный.

5. Международный паралимпийский комитет – URL: <http://www.paralympic.org/> - Текст: электронный.

6. Международные спортивные федерации – URL: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) - Текст: электронный.

7. Российский олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.ru/> . - Текст: электронный.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения, ОК)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Знать:</i>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 01, ОК 04, ОК 02, ОК 08	-знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
- основы здорового образа жизни  ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 08	- контролирует и оценивает физическое развитие и физическую подготовленность; - планирует систему индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
<i>Уметь:</i>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  ОК 01, ОК 02, ОК 08	- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
<i>Иметь практический опыт:</i>		
- применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья  ОК 01, ОК 02, ОК 08	- выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	Отл.	Хор.	Уд.
Бег на 100 м,сек (юноши)	13,5	14,8	15,1
Бег на 100 м,сек (девушки)	16,5	17,0	17,5
Челночный бег 3х10м,сек (юноши)	7,2 и выше	7,9	8,3 и ниже
Челночный бег 3х10м,сек (девушки)	8,4 и выше	9,3	9,7 и ниже
Бег на 3000 м,сек (юноши)	12,35	14,00	б/вр
Бег на 2000 м,сек (девушки)	10,50	12,30	б/вр
Прыжок в длину с места, см (юноши)	240	210	190
Прыжок в длину с места, см (девушки)	195	180	170
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, м (юноши)	9,5	7,5	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы, м (девушки)	10,5	6,5	5,0

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат				
		5	4	3	2	1
1.	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
2.	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
3.	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
4.	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
5.	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
6.	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
7.	Подачи мяча	8	7	6	5	4
		8	7	6	5	4

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Легкоатлетическая гимнастика»

п/п	Тесты	Оценка		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	Подтягивание из виса на перекладине, количество раз (юноши)	9	10	13
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	3	10	20
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз (девушки)	5	10	20
3	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, количество раз за одну минуту (девушки)	34	40	47
4	Поднимаем ног в висе до касания перекладине, количество раз (юноши)	3	5	7
5	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (юноши)	5	8	10
	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (девушки)	4	6	8
6	Наклон вперёд из положения, стоя, см (юноши)	6	7	+13
	Наклон вперёд из положения, стоя, см (девушки)	+8	+11	+16
7	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.

4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную, оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см)
  - подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши);
  - поднимание туловища из положения - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени)
  - тест Купера: 12 – минутное передвижение;
  - плавание-50м. (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши-3 км., девушки-2 км. (без учета времени).

**Примерные темы рефератов по физической культуре****1. Физическая культура и спорт.**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в колледже .
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
31. Основы спортивной тренировки.
32. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
33. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
34. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
35. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
36. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
37. Утомление при физической и умственной работе.
38. Восстановление.
39. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
40. Адаптация к физическим упражнениям.
41. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.

42. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
43. История развития физической культуры как дисциплины.
44. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
45. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
46. Процесс организации здорового образа жизни
47. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
48. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
49. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) , корригирующей гимнастики и т. п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
50. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
51. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
53. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
54. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
55. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
56. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления
57. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
58. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
- 2. Здоровый образ жизни.**
59. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
60. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
61. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
62. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
63. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
64. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
65. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
66. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
67. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
68. Способы улучшения зрения.
69. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
70. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
71. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
72. Влияние физических упражнений на мышцы.
73. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
74. Организация физического воспитания.
75. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
76. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
77. Профилактика травматизма.

78. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
79. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
80. Здоровый образ жизни обучающегося.
81. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
82. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
83. Биологические ритмы и сон;
84. Наука о весе тела и питании человека.
85. Формирование двигательных умений и навыков.
86. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
87. Основы спортивной тренировки.
88. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
89. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
90. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
91. Основные системы оздоровительной физической культуры
92. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
93. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
94. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
95. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
96. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
97. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
98. Развитие выносливости во время занятий спортом.
99. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
100. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
101. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
102. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
103. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
104. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
105. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия) .
106. Понятие гиподинамии, гипердинамии.
107. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
108. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
109. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
110. Здоровье человека и факторы, его определяющие. требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ) .
111. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
112. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
113. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
114. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

115. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
116. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
117. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
118. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
119. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
120. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
121. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
122. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
123. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

### **3. Виды спорта.**

#### **3.1. Баскетбол.**

124. Баскетбол: азбука баскетбола.
125. Баскетбол: элементы техники.
126. Баскетбол: броски мяча.
127. Баскетбол: организация соревнований.
128. Баскетбол в Тюменской области.
129. Баскетбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

#### **3.2. Волейбол.**

130. Волейбол: азбука волейбола.
131. Волейбол: передачи.
132. Волейбол: нападающий удар.
133. Волейбол: блокирование.
134. Волейбол: подача.
135. Волейбол: организация соревнований.
136. Волейбол в Тюменской области.
137. Волейбол. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.

#### **3.3. Лёгкая атлетика.**

138. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
139. Легкая атлетика: история, виды, техника ходьбы.
140. Легкая атлетика: история, виды, техника бега.
141. Легкая атлетика: история, виды, техника прыжков.
142. Легкая атлетика: история, виды, техника метаний.
143. Легкая атлетика в Тюменской области.
144. Легкая атлетика. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
145. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

#### **3.4. Лыжная подготовка.**

146. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
147. Лыжная подготовка: основы техники передвижения.
148. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов.
149. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков.
150. Лыжная подготовка: подбор инвентаря.
151. Лыжная подготовка в Тюменской области.
152. Лыжная подготовка. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
153. Лыжный спорт: перспективы развития.

### 3.5. Плавание.

154. Обучение плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
155. Плавание в Тюменской области.
156. Плавание. Тюменские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
157. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

### 3.6. Футбол.

158. Футбол: азбука футбола.
159. Футбол: техника футбола.
160. Футбол. Организация соревнований.
161. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
162. ФК «Тюмень» - легенда тюменского футбола.
163. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя т. д.)
164. История Тюменского велоспорта.
165. Тюменские велосипедисты – победители.
166. Олимпийские чемпионы – тюменцы
167. Спортивные арены Тюмени.
168. Спортивные общества Тюмени.
169. Основы и организация туризма.
170. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
171. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
172. Внеклассные занятия физическими упражнениями ( организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
173. Развитие экстремальных видов спорта
174. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
175. Бег, как средство укрепления здоровья.
176. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
177. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
178. Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.
179. Возникновение и развитие гимнастики.
180. История возникновения и развития зимних видов спорта
181. Восточные единоборства, их история и развитие как вида спорта.
182. Русские национальные виды спорта и игры.
183. Национальные виды спорта и игры народов мира.

### 4. Олимпийское движение.

184. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения
185. История возникновения и развития Олимпийских игр.
186. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
187. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества
188. Развитие Олимпийского движения в России.
189. Международный Олимпийский комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
190. Анализ современных летних Олимпийских игр.
191. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
192. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980 г.

### 5. ГТО

193. История развития ГТО
194. Нормы ГТО

195. Послы ГТО

196. Техника выполнения нормативов ГТО

**6. Творческие работы «Я и физкультура»**

197. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.

198. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).

199. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

200. Физическая культура в моей семье.