

*Приложение 3.24  
к образовательной программе  
по профессии  
11.01.08 Оператор связи*

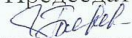
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 11.01.08 Оператор связи, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г. № 876, зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2013 г, № 29553, с изменением, внесенным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.07.2015 г. № 754 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18.08.2015, регистрационный № 38582)

Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦК радиосвязи и телекоммуникационных систем протокол № 11 от «15» июня 2022 г.

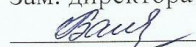
Председатель ЦК



Т.М. Белкина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

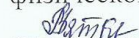


Т.Б. Балобанова

« 16 » 06 2022 г.

**Рабочую программу разработал:**

преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры



Л.И. Вяткина

## 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	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
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	– 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

В результате изучения учебной дисциплины создаются условия для формирования общих компетенций (далее – ОК):

Код	Наименование компетенций
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем программы учебной дисциплины</b>	<b>80</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	40
<i>Самостоятельная работа</i>	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 (3 курс 6 семестр)</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>	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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>	<b>4</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 № 1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>4</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>	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	<b>Практические занятия № 2 Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>4</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 № 2 Бег на средние и длинные дистанции.</b>	<b>4</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 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	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>	<b>10</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 № 3 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>10</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>	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	1. Техника нижней и верхней подачи и приема после неё.	-	
	<b>Практические занятия № 4</b>	<b>2</b>	
	Отработка техники нижней и верхней подачи и приема после неё.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 4 Техника нижней подачи и приема после неё.</b>	<b>2</b>	
	Прыжки на скакалке, отжимания на пальцах, приседания.		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мя-</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
	1. Техника прямого нападающего удара.	-	
	<b>Практические занятия № 5 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>6</b>	

<b>ч.ом.</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 № 5 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>6</b>	
	Выпрыгивания из глубокого приседа, приседание с отягощениями.		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкоатлетическая гимнастика</b>	<b>26</b>	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7
<b>Тема 3.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1. Техника коррекции фигуры.		
	<b>Практические занятия № 6 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>12</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.	12	
	<b>Самостоятельная работа № 6 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>14</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.			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (3 курс 6 семестр)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины ФК.00 Физическая культура используются активные формы проведения занятий (деловые игры, ролевые игры, работа в малых группах, творческие задания).

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

Реализация программы учебной дисциплины обеспечена спортивным комплексом (спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий), оснащенный:

Спортивный зал

I. Перечень оборудования

Стойки волейбольные, скамейки, стенка гимнастическая, перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; канат для перетягивания; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, стол для тенниса. Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер.

II. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 3 шт.

III. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), Microsoft Office Professional Plus (договор № 7810 от 14.09.2021 до 30.11.2022), Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 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, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 08.06.2022).

2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 08.06.2022). — Текст : электронный.

3. Кузнецов, В.С., Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-406-09945-2. — URL:<https://book.ru/book/943955> (дата обращения: 08.06.2022). — Текст : электронный.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 08.06.2022).

### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492972> (дата обращения: 08.06.2022).

2. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492917> (дата обращения: 08.06.2022).

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671> (дата обращения: 08.06.2022).

4. ФК.00 Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для обучающихся по всем профессиям очной формы обучения / ТИУ ; сост. Л. И. Вяткина. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 25 с. - Текст : непосредственный.

5. ФК.00 Физическая культура : методические указания по организации самостоятельной работы для обучающихся очной формы обучения / ТИУ ; сост. Л. И. Вяткина. - Тюмень : ТИУ, 2019. - 22 с. - Текст : непосредственный.

### **3.2.3. Электронные ресурсы:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL : <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

2. Международный олимпийский комитет – URL : <http://www.olympic.org/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

3. Международный паралимпийский комитет – URL : <http://www.paralympic.org/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

4. Международные спортивные федерации – URL : [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL : <http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

6. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL : <http://www.teoriya.ru/fkvot/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

7. Российский олимпийский комитет – URL : <http://www.olympic.ru/> (дата обращения: 08.06.2022). - Текст : электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Знать:</i>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Текущий контроль в форме: – выполнение практических заданий №1,2,3,4,5,6 – выполнение самостоятельной работы №2,3,4,5,6
- основы здорового образа жизни. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	- контроль и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль в форме: - входного тестирования <ul style="list-style-type: none"> <li>○ челночный бег 3*10</li> <li>○ прыжок в длину с места</li> <li>○ наклон вперед из положения стоя</li> <li>○ шестиминутный бег</li> <li>○ подтягивание на высокой перекладине из виса (юношей), на низкой перекладине из виса лежа (девушке)</li> </ul> - выполнение практических занятий №1,2,5 - выполнение самостоятельной работы №3,4,6
<i>Уметь:</i>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Текущий контроль в форме: - тестирования: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ верхняя передача мяча у стенки</li> <li>○ нижняя передача мяча у стенки</li> <li>○ верхняя передача мяча над собой</li> <li>○ нижняя передача мяча на точность</li> <li>○ попеременно передачи сверху-снизу через сетку (в парах)</li> <li>○ подачи мяча</li> </ul> - выполнение практических занятий №3,4,5 - выполнение самостоятельной работы №3,4,5
<i>Иметь практический</i>		

<p><i>опыт:</i></p> <p>- применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</p>	<p>- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации;</p> <p>- проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Текущий контроль в форме:</p> <p>- тестирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ сгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>○ поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой</li> <li>○ подъем ног висе до касания перекладины (юношей)</li> </ul> <p>Гимнастический комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ утренней гимнастики</li> <li>○ производственной гимнастики</li> <li>○ релаксационной гимнастики</li> <li>○ измерение пульса в начале урока, в середине и в конце</li> </ul> <p>- выполнение практических занятий №6</p> <p>- выполнение самостоятельной работы №6</p>
--	---	---

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 3x10м,сек (юноши)	7,2 и выше	7,9	8,3 и ниже
Челночный бег 3x10м,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 каж-	4	6	8

	дой ноге (девушки)			
6	Наклон вперед из положения, стоя, см (юноши)	6	7	+13
	Наклон вперед 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. Овладеть 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. ·