

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ЦМК общеобразовательных дисциплин

Дисциплина: Физическая культура

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Для специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних  
сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и  
вентиляции (1 курс)

РП.00479926. 08.02.07.18

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b> .....	4
1.1 Область применения программы .....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
<b>2 Структура и содержание учебной дисциплины</b> .....	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	8
<b>3 Условия реализации учебной дисциплины</b> .....	19
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению.....	19
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	19

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена для специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции (1 курс) на базе основного общего образования.

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура относится к циклу ОУД.06 (общеобразовательный цикл).

## 1.3 Цели и задачи, требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>1) личностные</b> -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры -способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и</p>	<p>Выполнение испытаний(тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, обращения по темам, практические задания.</p>

<p>гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>-готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>2) метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</li> <li>-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Выполнение испытаний(тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, обращения по темам, практические задания.</p>
<p><b>3) предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Выполнение испытаний(тестов) комплекс ГТО, домашнего задания, рефераты, доклады, обращения по темам, практические задания.</p>

<p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной деятельности	Объем часов	В т.ч. по семестрам	
		I	II
<b>Очная форма обучения</b>			
Максимальная учебная нагрузка (всего)	179		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	179	64	115
в том числе:			
теоретические занятия	8	6	2
практические занятия	171	58	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-
Промежуточная аттестация		ДЗ	ДЗ

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

№ урока	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)
		очная форма обучения	аудитор.			
1	Введение: задачи и содержание предмета «Физическая культура», инструктаж по технике безопасности.	2	теория	Лекция ОФП	Спортивный инвентарь	ОФП
	<b>Лёгкая атлетика 24 часа</b>					
2	Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	практ.	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП
3	Оценка техники в эстафетном беге 4*100м. Совершенствование бега с высокого старта.	2	практ.	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств посредством ОРУ.	2	практ.	Занятия на гимнастическом городке.	Спортивный инвентарь	ОФП
5	Оценка техники движений в контрольном беге на 100м. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ.	2	практ.	Занятия на спортивной площадке.	Спортивный инвентарь	ОФП
6	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц.	2	практ.	Индивидуальное выполнение упражнений.	Спортивный инвентарь	ОФП
7	Бег на средние дистанции (девушки-500м, юноши-800м). Развитие плечевого пояса(перекладина, рукаход). Футбол.	2	практ.	Индивидуальное выполнение тестов в беге на средние дистанции.	Спортивный инвентарь	ОФП

8	Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Челночный бег.	2практ.	Выполнение тестов по лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь	ОФП
9	Развитие выносливости. Кросс(девушки-1000м, юноши-2000м).	2практ.	Выполнение нормативов по ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
10	Передача эстафет палочки. Толкание ядра.	2практ.	Работа в четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП
11	Кросс 2000м( юноши 3000м).	2практ.	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП
12	Развитие выносливости. Бег в течении 10 минут (тест).	2практ.	Тесты на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП
13	Развитие выносливости. Бег в течение 15 минут (тест).	2практ.	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП
	<b>Спортивные игры: Баскетбол 30 часов</b>				
14	Инструктаж по технике безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	2теор.	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП
15	Совершенствование бросков мяча в движении на два шага и с места. Обучение навыкам личной защиты.	2практ.	Индивидуальное выполнение задания.	Спортивный инвентарь	ОФП
16	Совершенствование штрафных бросков. Развитие оперативного мышления посредством учебной игры.	2практ.	Игра в команде	Спортивный инвентарь	ОФП
17	Совершенствование быстрого прорыва в условиях игровой ситуации.	2практ.	Игровое занятие.	Спортивный инвентарь	ОФП
18	Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол.	2практ.	Игровое занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
19	Совершенствование техники быстрого прорыва. Совершенствование тактических приемов в игровой ситуации.	2практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП



20	Совершенствование расстановки игроков при спорном мяче. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.	2практ.	Игра в команде.	Спортивный инвентарь	ОФП
21	Комплекс упражнений со скакалкой. Совершенствование командных действий в защите в двусторонней игре.	2практ.	Командные действия в защите.	Спортивный инвентарь	ОФП
22	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.	2практ.	Командные действия в защите и в нападении	Спортивный инвентарь	ОФП
23	Развитие физических качеств и совершенствование приемов в нападении и обороне посредством тренировочной игры в баскетбол.	2практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
24	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная практика.	2практ.	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП
25	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра.	2практ.	Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
26	Командные действия в защите в двусторонней игре.	2практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
27	Развитие физических качеств.	2практ.	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП
28	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре.	2практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
<b>Настольный теннис: 6 часов</b>					
29	Правила игры. Развитие психических процессов(внимания) посредством игры в настольный теннис.	2практ.	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
30	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2практ.	Учебная игра в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
31	Развитие реакции и оперативного мышления посредством игры в настольный теннис.	2практ.	Учебная игра в парах и четвёрках	Спортивный инвентарь	ОФП
	<b>Льжный спорт, Коньки 38 часов (по выбору)</b>				

32	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на улице. Подбор лыжного инвентаря, коньков, правила переноски лыжного инвентаря.	2теор.	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП
33	Совершенствование техники ходьбы на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2практ.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
34	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Коньки- свободное катание.	2практ.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
35	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2практ.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
36	Совершенствование техники передвижения на лыжах (коньковый ход). Коньки- свободное катание.	2практ.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
37	Совершенствование техники подъема в гору «лесенкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2практ.	Индивидуальное выполнение задания	Спортивный инвентарь	ОФП
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъем в гору «елочкой». Коньки- упражнения на равновесия, торможение.	2практ.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП
39	Совершенствование техники подъем в гору «лесенкой» и «елочкой». Коньки- катание по кругу, «змейка».	2практ.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП
40	Совершенствование техники подъем в гору «лесенкой» и «елочкой». Коньки – катание по кругу «змейка».	2практ.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП
41	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – повороты в движении « дугой».	2практ.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП
42	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки- катание по кругу, «змейка».	2практ.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП

43	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки-объезд препятствий, катание парами.	2практ.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП
44	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – подвижные игры на льду «воротца»	2практ.	Подвижные игры на льду	Спортивный инвентарь	ОФП
45	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – подвижные игры на льду «карусель»	2практ.	Подвижные игры на льду	Спортивный инвентарь	ОФП
46	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – подвижные игры на льду «карусель»	2практ.	Подвижные игры на льду	Спортивный инвентарь	ОФП
47	Зачетное занятие. Техника передвижения на лыжах. Коньки – вверх по прямой и по повороту.	2практ.	Техника передвижения на лыжах и коньках	Спортивный инвентарь	ОФП
48	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2практ.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
49	Зачетное занятие. Прохождение дистанции 5 и 3 км. Коньки – бег по прямой и по повороту.	2практ.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
50	Зачетное занятие «техника подъема в горку» Коньки – бег по прямой и по повороту.	2практ.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
	<b>Спортивные игры: волейбол 36 часов</b>				
51	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Совершенствование навыков первых и вторых передач. Учебная игра.	2леор.	Лекция	Спортивный инвентарь	ОФП
52	Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра.	2практ.	Игра в парах и командах	Спортивный инвентарь	ОФП
53	Совершенствование навыков приема передач мяча. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Учебная игра.	2практ.	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП
54	Совершенствование навыков приема мяча и подачи. Совершенствование навыков блокирования. Учебная игра.	2практ.	Игровая тренировка	Спортивный инвентарь	ОФП

55	Совершенствование приемов в индивидуальном порядке. Развитие игрового мышления по средствам игры в волейбол.	2практ.	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП
56	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков приема дальних мячей. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	2практ.	Индивидуальные действия в защите и нападении	Спортивный инвентарь	ОФП
57	Совершенствование навыков нападающего удара. Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
58	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2практ.	Упражнение в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
59	Зачет- передачи, подачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2практ.	Упражнение в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП
60	Нападающий удар. Учебная игра.	2практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
61	Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	2практ.	Блокирование	Спортивный инвентарь	ОФП
62	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	2практ.	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП
63	Прием и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	2практ.	Упражнение в парах	Спортивный инвентарь	ОФП
64	Зачет- передачи, подачи мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра.	2практ.	Упражнение в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП
65	Нападающий удар. Учебная игра.	2практ.	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП
66	Зачет- передачи мяча через волейбольную сетку в парах. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2практ.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
67	Зачет – подача мяча, удобным способом. Развитие игрового мышления в двусторонней игре в волейбол.	2практ.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП

68	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет – правила игры в волейбол.	2практ.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
	<b>Силовая гимнастика 14 часов.</b>				
69	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастики. ОФП.	2практ.	Индивидуальное выполнение упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
70	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подтягивания. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2практ.	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
71	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина- подъем переворотом. Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2практ.	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
72	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина-выход силой Девушки- комплекс ритмической гимнастики.	2практ.	Групповое выполнение строевых упражнений	Спортивный инвентарь	ОФП
73	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки- аэробика.	2практ.	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
74	Развитие гибкости, выносливости и координации. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	2практ.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
75	Аэробика(комплекс упражнений).	2практ.	Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП
	<b>Легкая атлетика: 18 часов</b>				
76	Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ, кроссовая подготовка.	2практ.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
77	Бег на средние дистанции ( 500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2практ.	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП

78	Бег на средние дистанции(девушки- 500м, юноши- 800м). Развитие плечевого пояса ( перекладина, рукаход). Футбол.	2практ.	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП
79	Бег на средней дистанции 500м. Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц. Метание гранат.	2практ.	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП
80	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2практ.	Выполнение нормативов по лёгкой атлетике	Спортивный инвентарь	ОФП
81	Передача эстафетной палочки. Толкание ядра. Кроссовая подготовка. Футбол.	2практ.	Воспитание выносливости	Спортивный инвентарь	ОПФ
82	Сгибание разгибание туловища в положении лежа. Кроссовая подготовка. Футбол.	2практ.	Тест на брюшной пресс	Спортивный инвентарь	ОФП
83	Развитие выносливости. Кросс ( девушки- 1000м, юноши – 2000м). Комплекс упражнений на общее развития силы мышц.	2практ.	Тест на выносливость	Спортивный инвентарь	ОФП
84	Защита рефератов «Здоровый образ жизни»	2практ.	Понятие о «ЗОЖ»	Спортивный инвентарь	ОФП
85	<b>Силовая гимнастика 12 часов</b> Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОПФ	2практ.	Выполнение тестов по ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП
86	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина-подтягивание. Девушки комплекс ритмической гимнастики.	2практ.	Зачётное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
87	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подъем переворот. Девушки - комплекс ритмичной гимнастики.	2практ.	Индивидуальное выполнение строевых приёмов	Спортивный инвентарь	ОФП
88	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки – аэробика.	2практ.	Выполнение тестов по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП
89	Перекладина – подтягивание. Девушки – комплекс ритмической гимнастики.	2практ.	Силовые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП

90	Зачетный урок	1 практ.	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП
----	---------------	----------	------------------	----------------------	-----

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукаход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Наименование	Источник
<b>Основная литература</b>		
1	Физическая культура: учебник/М.Я.Виленский, А.Г.Горшков – Москва : КноРус, 2018.- 214 с.	Электронная библиотечная система <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
2	Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.- Москва: КноРус,2017-256 с.	Электронная библиотечная система <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
3	В.И.Кожин Организация домашних заданий по физическому воспитанию среди учащихся ССУЗ, 2011г.	Библиотека колледжа



4	Т.В.Козлова и Т.А.Рябухина «Физкультура для всей семьи» 2012г.	Библиотека колледжа
5	Физическая культура: Учебное пособие под редакцией А.И.Зайцева; Авт. Сост.; Зайцев А.И., Ерофеева Т.М. Ильинич В.И., Рувинский Л.И. – М.; ГУЗ, 2013- 185с	Библиотека колледжа
<b>Интернет-ресурсы</b>		
6	газета «Здоровье детей»	Режим доступа <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
7	газета «Спорт в школе»	Режим доступа: <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
8	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.	Режим доступа: <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>

## Темы индивидуальных образовательных проектов

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
2. История развития физической культуры как дисциплина
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
5. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
8. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
9. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
10. Развитие выносливости во время занятий спортом.
11. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях
12. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений
13. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике
14. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
15. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культуры.