

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧИТИНСКИЙ ИНСТИТУТ
КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Колледжа

М.Е. Ожегова
«30» июня 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 Дисциплина «Физическая культура»
Специальность: 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Базовая подготовка

Чита 2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.04. Коммерция (по отраслям) базовая подготовка

Согласовано:

Начальник учебной части

 А.А. Симакова

«30» июня 2017г.

Принята на заседании методической комиссии

Протокол № 8 от «30» июня 2017г.

Председатель ПЦК:

 Ю.Г. Талёбина

Разработал преподаватель В.И. Филиппов

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС и предназначена для реализации Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации в Колледже ЧИ ФГБОУ ВО «БГУ», реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в ОГСЭ 0.4 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- 4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** часов; самостоятельной работы обучающегося **118** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	116
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	118
<i>Итоговая аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Глава 1.		22	
Раздел 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.	2	
Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика			1
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	2	
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий 1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	1,2
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Содержание практических занятий 1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	3
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	3
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	2
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	4	
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий 1. Техника выполнения тройного прыжка.	2	2
	Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика» - сдача контрольных нормативов.	2	
Глава 2 Спортивные игры		76	
Раздел 2. Волейбол	Содержание практических занятий		2

Тема 2.2.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4	
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		8	
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	
Тема 2.2.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 2.2.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		10	
Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	
Тема 2.2.8. Изучение техники	Содержание практических занятий			2

нападающего удара, способы блокирования.	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2	
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		12	
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	Контрольная работа по теме: «Волейбол» - сдача контрольных нормативов.		2	
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		24	
Раздел 3 Баскетбол			38	
Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	
Тема 2.3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2	
Тема 2.3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2	
Тема 2.3.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	
Тема 2.3.5.	Содержание практических занятий			2-3

Техника выполнения бросков мяча	1.	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4	
Тема 2.3.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	4	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		6	
Тема 2.3.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		6	
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол» - сдача контрольных нормативов.		2	
Глава 4 Раздел 4. Лыжная подготовка			34	2
Тема 4.4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			
	1.	Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода.	2	
	2.	Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		2	
Тема 4.4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2	
	2.	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода.	2	

		Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		2	
Тема 4.4.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Техника выполнения одноименного полуконькового хода. Прохождение дистанции.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		2	
Тема 4.4.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2	
	2.	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		2	
Тема 4.4.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	2	
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		2	
Тема 4.4.6. Способы торможений	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.		2	
Тема 4.4.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км.	2	
	Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		2	
Раздел 5. Мини-футбол			42	
Тема 5.5.1 Техника	Содержание практических занятий			2-3

безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	
Тема 5.5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		4	
Тема 5.5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	
Тема 5.5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		4	
Тема 5.5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	2	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений по передаче мяча		4	
Тема 5.5.6. Ведение мяча.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	
Тема 5.5.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	
	Самостоятельная работа Техника игры вратаря.		4	
Тема 5.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных	Содержание практических занятий			2-3
	1.	Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	6	

элементов техники игры.	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		4	
	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		2	3
Глава 6 Раздел 6. Гимнастика			24	
Тема 6.6.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий			2
	1.	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2	
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		1	
Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		1	
Тема 6.6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	
	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		2	3
Раздел 6.6.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий			3
	1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2	

	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	
	3.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет	2	
Зачёт		Д/З	2	3
Всего:		Максимальная учебная нагрузка обучающихся	236	
		Самостоятельная работа:	118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием оснащенного спортивного зала.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки
- мячи волейбольные
- мячи теннисные
- скакалки гимнастические
- столы для настольного тенниса
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- коврики гимнастические
- гантели весом 1-1,5 кг
- эстафетные палочки
- обручи
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- манишки
- спортивная форма для баскетбола
- спортивная форма для волейбола
- спортивная форма для футбола
- палки гимнастические
- динамометр
- рулетка 5 м
- комплект учебно-наглядных пособий (карты, схемы, таблицы)
- технические средства обучения: система мультимедиа, ПК, проектор
- комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591) (29.08.2017)

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945) (29.08.2017)

3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - М. : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (04.09.2017)

Дополнительная

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3732-6 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977) (29.08.2017)

2. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - СПб. : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833) (29.08.2017)

3. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А.А. Гераськин, Б.П. Сокур, И.А. Рогов, Т.А. Колупаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 280 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 274-276. ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072) (29.08.2017)

4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / А.А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с. + Словарь терминов. - (Бакалавриат). - РУМО. - ISBN 978-5-406-01846-0

5. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-7955-5 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> (04.09.2017)

Интернет-ресурсы:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>- википедия

<http://dic.academic.ru/>- энциклопедия

<http://www.rusathletics.com/>- легкая атлетика России

<http://basketball.sport-express.ru/>- баскетбол Спорт-Экспресс

<http://www.basketball.ru/>- баскетбол

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 6-минутное передвижение.

* студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Освоенные умения:</i>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– выполнение контрольных нормативов, – выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы
<i>Освоенные знания:</i>	
– основы здорового образа жизни:	– выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– выполнение обучающимися письменных, индивидуальных заданий, исследований в виде реферативной работы

Автор:

Преподаватель дисциплины «Физическая культура» Колледжа ЧИ (филиала) ФГБОУ ВО «БГУ» Филиппов В.И.