



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательной программы среднего профессионального образования –  
программы подготовки специалистов среднего звена  
38.02.06 Финансы

Разработчик программы:

Рупасова Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории,  
[erupasova@list.ru](mailto:erupasova@list.ru)

Одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных  
дисциплин

«29» августа 2016 г.      Протокол №1

Зав. кафедрой  Е.М. Чечулина

Утверждена      «29» августа 2016 г.

Заместитель директора по учебной работе



Д.В. Перевозчиков

ПЕРМЬ - 2016

*Настоящая программа не может быть использована другими образовательными организациями  
без разрешения кафедры-разработчика программы*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебный циклу (ОГСЭ.00).

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

## **1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очное			Заочное		
		Аудиторные часы		Сам. работа	Аудиторные часы		Сам. работа
		Лекции	Практ. занятия		Лекции	Практ. занятия	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>	<b>16</b>	<b>8</b>			<b>8</b>		
Тема 1.1. Физические способности человека. Основы физической и спортивной подготовки.	8	4			4		
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	8	4			4		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>92</b>		<b>46</b>		<b>46</b>		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	20		10		10		
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	16		8		8		
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	16		8		8		
Тема 2.4. Силовая подготовка	16		8		8		
Тема 2.5. Прыжковая тренировка	12		6		6		
Тема 2.6. Эстафетный бег	12		6		6		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>40</b>		<b>20</b>		<b>20</b>		
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	8		4		4		
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	8		4		4		
Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	12		6		6		
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	12		6		6		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>48</b>		<b>24</b>		<b>24</b>		
Тема 4.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	8		4		4		
Тема 4.2. Совершенствование техники подачи мяча	8		4		4		
Тема 4.3. Техника блокирования	4		2		2		
Тема 4.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	16		8		8		
Тема 4.5. Учебно-тренировочная игра	12		6		6		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>38</b>		<b>18</b>		<b>20</b>		

Тема 5.1. Совершенствование попеременных ходов	20		10	10			
Тема 5.2. Совершенствование одновременных ходов	18		8	10			
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				
<b>Всего</b>	<b>236</b>	<b>8</b>	<b>110</b>	<b>118</b>	<b>8</b>		<b>228</b>



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (очное)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия Самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формирующим которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b> Теоретические основы		16		ОК.02; ОК.06; ОК.08
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физические способности человека. Основы физической и спортивной подготовки.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Методика овладения двигательными умениями и навыками. Физические качества. Характеристика двигательных качеств. Методика развития двигательных качеств. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка и защита рефератов и презентаций. Зачет (тест)	4/4	1,2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений системы физического воспитания. Средства ШФП. Формы занятий по ШФП. Закаливание. Методические правила предупреждения травм. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка и защита рефератов и презентаций. Зачет (тест) Разработка примерных комплексов упражнений по профессиям.	4/8	1,2	
<b>Раздел 2..Легкая атлетика</b>		92		

Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия.</b> Входной контроль: экстресс - тесты. Кроссовая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, укрепляющие упражнения, длинные и короткие многоскоки, фартлек, повторный бег, прыжки через скакалку.	6/14	1,2
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачет по видам: 30 метров; прыжок с места; 6-ти минутный бег, кросс без учёта времени.	4/18	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Медленный бег на выносливость, упражнения на пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через скакалку.	10	
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия.</b> Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника выбегания со старта: высокого, промежуточного, низкого. Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по виражу, финиширование. Эстафетный бег.	6/24	1,2
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачёт: 100 м; 400 м.	2/26	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Имитационная работа рук у зеркала. Совершенствование техники бега.	8	
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия.</b> Подводящие упражнения. Особенности техники бега на длинные дистанции. Бег: переменный, повторный, интервальный.	6/32	1,2
	<b>Контрольные нормативы:</b> Зачет: 500 и 1000 метров.	2/34	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Медленный бег 20-30 минут, совершенствование техники бега на отрезках 200-300 метров.</p>	8		
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Силовая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала. Практические занятия</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Укрепляющие упражнения на разные группы мышц, упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения с сопротивлением партнера, пистолетики, приседания.</p>	4/38	1,2	
	<p><b>Контрольные нормативы:</b> Зачет: подтягивание, подтягивание из упора в висе, упражнения на пресс, отжимания,</p>	4/42		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Упражнения на различные группы мышц</p>	10		
<p><b>Тема 2.5</b> <b>Прыжковая тренировка.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Многоголки малой и большой интенсивности. Короткие и длинные многоскоки. Комплекс прыжковых упражнений (круговой метод). Разучивание зачетной комбинации со скакалкой.</p>	4/46	1,2	
	<p><b>Контрольные нормативы:</b> Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту, зачетная комбинация (64 прыжка, 7 упражнений)</p>	2/48		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование зачетной комбинации прыжков через скакалку</p>	6		
<p><b>Тема 2.6</b> <b>Эстафетный бег.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Общеразвивающие упражнения. Ускорения, повторной бег. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении шагом, в движении легким бегом, передача с ускорением. Соревнования.</p>	4/52	1,2	
	<p><b>Контрольные нормативы:</b></p>	2/54		



	<p>Зачет: техника передачи эстафетной палочки. Эстафета –соревнование.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение специальных и имитационных упражнений для совершенствования техники передачи эстафетной палочки.</p>	6			
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	44			
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Совершенствование техники владения мячом</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Правила игры. Техника: передвижения, ловля и передача мяча. Ведение мяча, бросок, финт, штрафной бросок. Работа в парах: передачи на месте, с отскоком, без отскока, ведение с передачей, ведение 2 шага бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b> Челночный бег с ведением 3х 10 м, зачетная комбинация на технику владения мячом, передача в парах за 30 секунд.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>	2/56	1,2		
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Совершенствование техники бросков в корзину</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Техника: передвижения с мячом и без мяча. Ведение 2 шага бросок в кольцо, штрафной бросок. Броски в кольцо на технику выполнения, бросок с разных точек, 3х –очковые броски, броски ударом в щит с добиванием в кольцо. Броски в кольцо с подкручиванием. Броски одной рукой от плеча, сверху, в прыжке.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b> Зачетная комбинация ведением и бросками в кольцо. Штрафной бросок.</p>	2/60	1,2		
		2/62			

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков игры на активном отдыхе, Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>	4		
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные действия в защите: техника передвижений, техника владения мячом и противодействие. Вырывание мяча. Выбывание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Индивидуальные действия в нападении: техника перемещений, техника владения мячом. Тактика нападения. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: передай мяч и выходи, заслон, наведение. Система быстрого прорыва. Тактика защиты. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: подстраховка, переключение. Система личной защиты и система зонной защиты.</p>	6/68	1.2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков игры на активном отдыхе, Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>	6		
<p><b>Тема 3.4.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра для закрепления определённых действий. Учебная игра по правилам игры в баскетбол.</p>	6/74	1,2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по баскетболу в командах разного</p>	6		

	уровня, совершенствование техники. Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков игры на активном отдыхе, Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.			
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>26</b>		
<b>Тема 4.1.</b> <b>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</b>	<p>Содержание учебного материала:          Практические занятия.          Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом. Передачи в парах. Сочетание различных элементов передачи. Эстафеты с элементами волейбола.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b>          Индивидуальная работа с мячом: передачи над собой верхняя и нижняя. Передачи в стенку верхняя и нижняя. Передачи в парах верхняя и нижняя. Передача баскетбольных мячей.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>          Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	2/76	1.2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Совершенствование техники подачи мяча</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практическое занятие.</b>          Имитационные упражнения для техники подачи. Метание набивных мячей, баскетбольных мячей. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача: подача на технику с укороченного расстояния, подача из-за лицевой линии.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b>          Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку в площадку (количество точных попаданий).</p>	4  2/80	1,2	
		2/82		



	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	4		
<p><b>Тема 4.3.</b> <b>Техника блокирования</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Создать представление об элементе блокирование. Подводящие упражнения: задержание мячей над сеткой, блокирование стоя на подставке, нападающих ударов с «блок-щитками» и без них. Блокирование с подставки нападающих ударов с передачи. Блокирование – одиночное, вдвоем, втроем.</p>	2/84	1.2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	2		
<p><b>Тема 4.4.</b> <b>Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передачах: подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике 2игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании:</p>	6/90	1,2	



	<p>подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры.</p>			
	<p><b>Контрольные нормативы:</b> Зачетные комбинации: прием подачи, организация атакующего удара, блокирование атакующего удара.</p>	2/92		
<p><b>Тема 4.5.</b> <b>Учебно-тренировочная игра</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p> <p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие.</b> Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра с определенным заданием для отработки изученных элементов. Учебная игра по правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	8		1,2
	<p><b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b></p>	6/98		
<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Совершенствование попеременных ходов.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Попеременно-четырёхфазный ход. Прохождение дистанций: на технику выполнения ходов, на развитие общей и скоростной выносливости.</p> <p><b>Контрольные нормативы:</b> Техника выполнения ходов, переход с одного хода на</p>	6		1,2
		38		
		6/104		
		4/108		

	другой, техника подъема и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков передвижения на лыжах в свободное время. Просмотр спортивных соревнований на ТВ, посещение соревнований.	10		
<b>Тема 5.2. Совершенствование одновременных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия.</b> Лыжная подготовка: скольжение без палок, работа рук. Одновременные хода: одновременный одношажный (на правую, на левую), одновременный бесшажный. Работа на технику выполнения ходов, работа ног, работа рук. Переходы с одного хода на другой.	6/114		
	<b>Контрольные нормативы:</b> Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъема и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.	2/116		1,2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков передвижения на лыжах в свободное время. Просмотр спортивных соревнований на ТВ, посещение соревнований.	10		
	<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	<b>2/118</b>		
	<b>Всего</b>	<b>236</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:**

1) стадион с беговыми дорожками; спортивный зал; лыжная база.

2) оборудование для спортивного зала:

- щиты с баскетбольными корзинами;
- стоки и сетка волейбольные;
- шведская стенка;
- навесная перекладина;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- скакалки;
- медболы;
- гимнастические палки;

3) технические средства обучения:

- проектор;
- экран;
- компьютер;

4) программные средства:

- MS Word;
- MS Power Point.

5) раздаточный материал:

- карточки индивидуальных заданий;
- обучающие схемы;
- таблицы;
- плакаты;
- карты.

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

Перечень учебных изданий

Основная литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Академия, 2015,-
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Академия, 2013.
3. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: Физическая культура, 2015-320 с.

Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2016. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2016. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

#### **Дистанционная поддержка**

Информационная поддержка учебной дисциплины осуществляется через Виртуальный класс колледжа, в котором размещаются все материалы (статьи, презентации, тесты и др.).



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тестирование</li> <li>- Самостоятельная работа</li> <li>- Защита реферата;</li> <li>- Контрольные нормативы (смотреть таблицу ниже)</li> </ul>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое и практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	

Контрольные нормативы	пол	Курс и оценка					
		I			II		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	ю	14,5	14,0	13,8	14,2	13,8	13,5
	д	17,5	17,0	16,8	17,2	17,0	16,5
Кросс на выносливость б/в 3 и 5 км	Без учета времени						
Кросс 2 км, 3 км	ю	14.00	13.40	13.20	13.40	13.20	12.50
	д	11.30	11.00	10.40	11.00	10.40	10.20
Прыжок в длину с места	ю	200	215	225	210	220	240
	д	150	165	180	160	170	190
Бег 30 метров	ю	5,8	5,4	5,0	5,6	5,2	4,9
	д	6,2	5,8	5,4	5,8	5,4	5,0
Лыжные гонки 5 км	ю	32	31	30	31	30	28



3 км	д	20	19	18	19	18	17
Подтягивание на перекладине	ю	6	8	10	8	10	12
Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	д	8	12	15	12	16	20
Комплексный зачет по л/ атлетике (см. карточку приложение № 1)	ю	50	70	80	50	70	80
	д	50	70	80	50	70	80
Комплексный зачет по баскетболу и волейболу (см. карточку приложение № 2,3)	ю	зачетные нормативы					
	д	зачетные нормативы					

### Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

