

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГБПОУ «СМГК»  
№ 149/01-05од от 28.05.2019

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**

**общеобразовательного учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена**

**40.02.02 Правоохранительная деятельность**

**базовой подготовки**

Сызрань 2019 г.

ОДОБРЕНА  
цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Председатель ЦМК  
С.Г. Захарова  
Протокол № 09 от 07.05.  
2019

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего общего образования,  
утвержденным приказом  
Минобрнауки России от 17 мая  
2012 г. N 413 «Об утверждении  
федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего (полного) общего  
образования»

Составитель:

Иващенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Студеникин Ю.Е. - преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Содержательная экспертиза: Назарова Т.А. - преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	0
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	0
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	0

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС

## 1.2. Место физической культуры в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и является базовой учебной дисциплиной.

## 1.3. Цели и задачи физическая культура – требования к результатам освоения:

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить:  
сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":

1) иметь российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) иметь гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты учебного предмета "Физическая культура" :

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины «Физическая культура»:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося : 176 час, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	не предусмотрено
теория	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	





Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Введение в физическую культуру</b>		2	
<b>Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практические занятия</b>	2	1
	1 Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура.	1	
	2 Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков.	1	
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2	
1. Изучение основной и дополнительной литературы.			
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>		<b>66</b>	
<b>Тема 2.1 Техника бега на 100 метров</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практические занятия</b>	6	1
	1 Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;		
	2 Рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;		
	3 Строевые упражнения;		
	4 Легкоатлетические упражнения;		
	5 Общая физическая подготовка;		
	6 Упражнения на координацию;		
	7 Упражнения для развития прыгучести;		
	8 Упражнения для развития навыков быстроты;		
9 Пробег дистанции.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	6	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования;		
	3 . Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100 метров»;		
4 . Выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями.			
<b>Тема 2.2 Техника бега на 300 метров</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	6	1
	1 . Рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;		
	2 . Легкоатлетические упражнения;		
	3 . Упражнения на координацию;		
	4 . Упражнения для развития прыгучести;		
	5 . Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6 . Пробег дистанции.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	4	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»;		
	3 . Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)		
<b>Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	8	1
	1 . Рассказ, показ и тренировка техники		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	. выполнения прыжков с места.		
	2 . Легкоатлетические упражнения;		
	3 . Общая физическая подготовка;		
	4 . Упражнения на координацию;		
	5 . Упражнения для развития прыгучести;		
	6 . Упражнения для развития навыков быстроты;		
	7 . Выполнение прыжков с места.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	8	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	<b>Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
<b>Практические занятия</b>		8	1
1 . Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега.			
2 . Легкоатлетические упражнения;			
3 . Общая физическая подготовка;			
4 . Упражнения на координацию;			
5 . Упражнения для развития прыгучести;			
6 . Упражнения для развития навыков быстроты;			
7 . Выполнение прыжков с разбега.			
<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа:</b>		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;		
	3 . Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)		
<b>Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	8	1
	1 . Рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;		
	2 . Легкоатлетические упражнения;		
	3 . Общая физическая подготовка;		
	4 . Упражнения на координацию;		
	5 . Упражнения на развитие силы;		
	6 . Упражнения для развития прыгучести;		
	7 . Упражнения для развития навыков быстроты;		
	8 . Выполнение бега на 10-15 мин.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	8	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»;		
3 . Лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин.			
<b>Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	8	1
	1 . Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	2	Легкоатлетические упражнения;		
	3	Общая физическая подготовка;		
	4	Упражнения на координацию;		
	5	Упражнения на развитие силы		
	6	Упражнения для развития прыгучести;		
	7	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	8	Выполнение прыжков через скакалку.		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>8</b>	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»;		
3	Выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков).			
<b>Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	<b>1</b>
	1	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;		
	2	Техника передачи эстафетной палочки;		
	3	Легкоатлетические упражнения;		
	4	Общая физическая подготовка;		
	5	Упражнения на развитие силы		
	6	Упражнения для развития прыгучести;		
	7	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	8	Упражнения на координацию;		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
		предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	10	
1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»;		
3	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут).		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		74	
<b>Тема 3.1 Введение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	10	1
1	Инструктаж по технике безопасности;		
2	Правила игры в волейбол;		
3	Техника перемещения и падения;		
4	Строевые упражнения;		
5	Легкоатлетические упражнения;		
6	Общая физическая подготовка;		
7	Упражнения на координацию;		
8	Упражнения для развития прыгучести;		
9	Упражнения для развития навыков быстроты;		
10	Подвижные игры.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2	Организация основ методики исследования и оценки физического		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	развития человека;		
	3 . Подъем туловища из положения лёжа (20-25 раз);		
	4 . Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек).		
Тема 3.2 Приём мяча снизу	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	4	1
	1 . Техника приёма мяча снизу;		
	2 . Техника перемещения и падения;		
	3 . Упражнение на координацию;		
	4 . Упражнения для развития прыгучести;		
	5 . Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6 . Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7 . Подвижные игры;		
	8 . Спортивные игры;		
	9 . Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;		
	3 . Подъем туловища на брюшной пресс (20-25 раз).		
Тема 3.3 Приём мяча сверху	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	4	1
	1 . Техника приёма мяча сверху;		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	.		
	2 Упражнение на координацию;		
	3 Упражнения для развития прыгучести;		
	4 Упражнения для развития навыков быстроты;		
	5 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	6 Подвижные игры.		
	7 Спортивные игры;		
	8 Общие укрепляющие упражнения.		
	9 Техника приёма мяча сверху;		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>4</b>	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3 Стойка в упоре лёжа на пальцах (1520 сек);		
	4 Отжимание 5-10 раз.		
<b>Тема 3.4 Подача мяча</b>	<del>Содержание учебного материала:</del>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
	1 Техника подачи мяча снизу;		
	2 Техника подачи мяча сбоку;		
	3 Техника подачи мяча сверху;		
	4 Упражнение на координацию;		
5 Упражнения для развития прыгучести;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	6	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	7	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	8	Подвижные игры.		
	9	Спортивные игры;		
	10	Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		4	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3	Отработка подачи снизу 50 раз;		
	4	Отработка подачи сверху 50 раз;		
	5	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
	<b>Тема 3.5 Подача мяча снизу</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>		
<b>Практическое занятие</b>		4	1	
1		Техника подачи мяча снизу;		
2		Техника перемещения и падения;		
3		Упражнение на координацию;		
4		Упражнения для развития прыгучести;		
5		Упражнения для развития навыков быстроты;		
6		Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка Игры через		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	сетку в парах);			
	7 Подвижные игры.			
	8 Спортивные игры;			
	9 Общие укрепляющие упражнения.			
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		4	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;			
	2 Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;			
	3 Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;			
	4 Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);			
	5 Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек).			
<b>Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		4	1
	1 Техника подачи мяча сверху;			
	2 Техника перемещения и падения;			
	3 Упражнение на координацию;			
	4 Упражнения для развития прыгучести;			
	5 Упражнения для развития навыков быстроты;			
	6 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);			
	7 Подвижные игры.			
	8 Спортивные игры;			
9 Общие укрепляющие упражнения.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4		
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;		
	4	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);		
<b>Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	4	1	
	1	Техника выполнения нападающего удара;		
	2	Техника перемещения и падения;		
	3	Упражнение на координацию;		
	4	Упражнения для развития прыгучести;		
	5	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7	Гимнастические упражнения		
	8	Подвижные игры.		
	9	Спортивные игры;		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4		
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2	Изучение правил игры в волейбол и			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	. технике владения мячом;			
3	Подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»; 4			
	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);			
5	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)			
<b>Тема 3.8</b> <b>Техника выполнения постановки блока</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	4	1	
	1	Техника постановки блока;		
	2	Техника перемещения и падения;		
	3	Упражнение на координацию;		
	4	Упражнения для развития прыгучести;		
	5	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7	Гимнастические упражнения		
	8	Спортивные игры;		
	9	Общие укрепляющие упражнения.		
		<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;		
4	Отработка передачи мяча сверху			
5	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	6	1	
	1	Совершенствование техники приёма мяча снизу;		
	2	Совершенствование техники перемещения и падения;		
	3	Упражнение на координацию;		
	4	Упражнения для развития прыгучести;		
	5	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7	Подвижные игры.		
	8	Спортивные игры;		
	9	Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		4	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;			
3	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			
<b>Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	4	1	
	1	Техника приёма мяча сверху;		
	2	Упражнение на координацию;		
3	Упражнения для развития прыгучести;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	4 Упражнения для развития навыков быстроты;			
	5 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);			
	6 Подвижные игры.			
	7 Спортивные игры;			
	8 Общие укрепляющие упражнения.			
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;			
	2 Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;			
	3 Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек);			
	4 Отжимание 5-10 раз.			
<b>Тема 3.11 Совершенствование подачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>			<b>не предусмотрено</b>
	<b>Практическое занятие</b>		4	1
	1 Техника подачи мяча снизу;			
	2 Техника подачи мяча сбоку;			
	3 Техника подачи мяча сверху;			
	4 Упражнение на координацию;			
	5 Упражнения для развития прыгучести;			
	6 Упражнения для развития навыков быстроты;			
7 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	8	Подвижные игры.		
	9	Спортивные игры;		
	10	Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		4	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3	Отработка подачи снизу 50 раз;		
	4	Отработка подачи сверху 50 раз;		
	5	Подъем туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
<b>Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		4	1
	1	Техника подачи мяча снизу;		
	2	Техника перемещения и падения;		
	3	Упражнение на координацию;		
	4	Упражнения для развития прыгучести;		
	5	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7	Подвижные игры.		
	8	Спортивные игры;		
9	Общие укрепляющие упражнения.			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4		
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;		
	4	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);		
5	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)			
<b>Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	4	1	
	1	Техника подачи мяча сверху;		
	2	Техника перемещения и падения;		
	3	Упражнение на координацию;		
	4	Упражнения для развития прыгучести;		
	5	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7	Подвижные игры.		
	8	Спортивные игры;		
	9	Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	8		
1	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2	Изучение правил игры в волейбол и			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	. технике владения мячом;			
	3 Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;			
	4 Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);			
	5 Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)			
Тема 3.14 Совершенствование техники выполнения нападающего удара	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		4	1
	1	Техника выполнения нападающего удара;		
	2	Техника перемещения и падения;		
	3	Упражнение на координацию;		
	4	Упражнения для развития прыгучести;		
	5	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7	Гимнастические упражнения;		
	8	Подвижные игры;		
	9	Спортивные игры;		
	10	Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		6	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;			
3	Подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;			
4	Отработка передачи мяча сверху			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	. (жонглирование); 5 Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) .		
<b>Тема 3.15 Совершенствование постановки блока</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	4	1
	1 Техника постановки блока; .		
	2 Техника перемещения и падения; .		
	3 Упражнение на координацию; .		
	4 Упражнения для развития прыгучести; .		
	5 Упражнения для развития навыков быстроты; .		
	6 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах); .		
	7 Гимнастические упражнения .		
	8 Спортивные игры; .		
	9 Общие укрепляющие упражнения. .		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы; .		
2 Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом; .			
3 Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»; .			
4 Отработка передачи мяча сверху .			
5 Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз) .			
<b>Тема 3.16 Техника выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>обманного. удара</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	1 Техника выполнения обманного удара;		
	2 Техника перемещения и падения;		
	3 Упражнение на координацию;		
	4 Упражнения для развития прыгучести;		
	5 Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7 Гимнастические упражнения;		
	8 Двусторонняя игра;		
	9 Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
3 Подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»;			
4 Выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов)			
<b>Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	4	3
	1 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу;		
	2 Техника перемещения и падения;		
	3 Упражнение на координацию;		
4 Упражнения для развития прыгучести;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	5 Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7 Гимнастические упражнения		
	8 Двусторонняя игра.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3 Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;		
	4 Отработка передачи мяча сверху;		
	5 Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
<b>Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	1 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху		
	2 Техника перемещения и падения		
	3 Упражнение на координацию		
	4 Упражнения для развития прыгучести		
	5 Упражнения для развития навыков быстроты		
6 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча ( жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах)			
7 Гимнастические упражнения			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	8 .	Двусторонняя игра.		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	
	1 .	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 .	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3 .	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;		
	4 .	Отработка передачи мяча сверху		
	5 .	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		40		
<b>Тема 4.1 Введение</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		2	1
	1 .	Инструктаж по технике безопасности;		
	2 .	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах;		
	3 .	Повороты на месте с лыжами и на лыжах;		
	4 .	Легкоатлетические упражнения;		
	5 .	Гимнастические упражнения;		
	6 .	ОРУ, ОУУ;		
	7 .	Техника выполнения ступающего шага;		
	8 .	Техника выполнения скользящего шага;		
	9 .	Подвижные игры;		
	10 .	Спортивные игры;		
	11	Лыжная прогулка.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	.			
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2		
1	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2	Упражнения на развитие силы;			
3	Упражнения на развитие выносливости;			
4	Лыжные прогулки.			
<b>Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	2	1	
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода;		
	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);		
	3	Легкоатлетические упражнения;		
	4	Гимнастические упражнения;		
	5	Упражнения на развитие силы;		
	6	Упражнения на развитие выносливости;		
	7	Упражнения на координацию;		
	8	Подвижные игры;		
	9	Лыжная прогулка.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2		
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2	Подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	3 . Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	1
	1 . Техника выполнения одновременного одношажного хода;		
	2 . Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);		
	3 . Легкоатлетические упражнения;		
	4 . Гимнастические упражнения;		
	5 . Упражнения на развитие силы;		
	6 . Упражнения на развитие выносливости;		
	7 . Упражнения на координацию;		
	8 . Подвижные игры;		
	9 . Лыжная прогулка.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»;		
3 . Лыжные прогулки.			
<b>Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	1
	1 . Техника выполнения одновременного двухшажного хода;		
	2 . Упражнения для развития качеств,		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	· необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);			
	3 · Легкоатлетические упражнения;			
	4 · Гимнастические упражнения;			
	5 · Упражнения на развитие силы;			
	6 · Упражнения на развитие выносливости;			
	7 · Упражнения на координацию;			
	8 · Подвижные игры;			
	9 · Лыжная прогулка.			
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</b>	
	1 · Изучение основной и дополнительной литературы;			
	2 · Подготовка реферативных сообщений на тему: «Техника бега на лыжах»;			
	3 · Лыжные прогулки.			
<b>Тема 4.5 Попеременный бесшажный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
	1 · Техника выполнения попеременного бесшажного хода;			
	2 · Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода;			
	3 · Легкоатлетические упражнения;			
	4 · Гимнастические упражнения;			
	5 · Упражнения на развитие силы;			
	6 · Упражнения на развитие выносливости;			
7 · Упражнения на координацию;				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	.		
	8 Подвижные игры;		
	.		
	9 Лыжная прогулка.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;		
	<b>Тема 4.6</b> <b>Попеременный одношажный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
<b>Практическое занятие</b>		2	1
1 Техника выполнения попеременного одношажного хода;			
2 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода;			
3 Легкоатлетические упражнения;			
4 Гимнастические упражнения;			
5 Упражнения на развитие силы;			
6 Упражнения на развитие выносливости;			
7 Упражнения на координацию;			
8 Подвижные игры;			
9 Лыжная прогулка.			
<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
<b>Самостоятельная работа:</b>		2	
1 Изучение основной и дополнительной литературы;			
2 Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	занятий физическими упражнениями »;			
	3 Лыжные прогулки.			
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	2	1	
<b>Тема 4.7 Попеременный двушажный ход.</b>	1 Техника выполнения попеременного двушажного хода;			
	2 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода;			
	3 Легкоатлетические упражнения;			
	4 Гимнастические упражнения;			
	5 Упражнения на развитие силы;			
	6 Упражнения на развитие выносливости;			
	7 Упражнения на координацию;			
	8 Подвижные игры;			
	9 Лыжная прогулка.			
		<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
		<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;			
	2 Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»;			
3 Лыжные прогулки.				
<b>Тема 4.8 Спуски.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	2	1	
1 Техника выполнения спусков;				
2 Упражнения для развития качеств,				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	. необходимых при выполнении спусков ( основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой ») ;		
3	ОРУ, ОУУ;		
4	Легкоатлетические упражнения;		
5	Гимнастические упражнения;		
6	Упражнения на развитие силы;		
7	Упражнения на развитие выносливости;		
8	Упражнения на координацию;		
9	Подвижные игры;		
10	Лыжная прогулка.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2	Отработка спусков;		
3	Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.9</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>Подъемы.</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	1
1	Техника выполнения подъемов;		
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов ( скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой» ) ;		
3	ОРУ, ОУУ;		
4	Легкоатлетические упражнения;		
5	Гимнастические упражнения;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	6	Упражнения на развитие силы;		
	7	Упражнения на развитие выносливости;		
	8	Упражнения на координацию;		
	9	Подвижные игры;		
	10	Лыжная прогулка.		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</b>	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Отработка подъемов;		
	3	Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.10 Способы торможения.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
	1	Техника выполнения торможения;		
	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»);		
	3	ОРУ, ОУУ;		
	4	Легкоатлетические упражнения;		
	5	Гимнастические упражнения;		
	6	Упражнения на развитие силы;		
	7	Упражнения на развитие выносливости;		
	8	Упражнения на координацию;		
	9	Подвижные игры;		
	10	Лыжная прогулка.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	0 .		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Отработка способов торможения;		
	3 . Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.11 Повороты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	1 . Техника выполнения поворотов;		
	2 . Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов ( «переступанием», «упором», «плугом»);		
	3 . ОРУ, ОУУ;		
	4 . Легкоатлетические упражнения;		
	5 . Гимнастические упражнения;		
	6 . Упражнения на развитие силы;		
	7 . Упражнения на развитие выносливости;		
	8 . Упражнения на координацию;		
	9 . Подвижные игры;		
	1 0 . Лыжная прогулка.		
	<b>Контрольные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
2 . Отработка поворотов;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	3	Лыжные прогулки.		
	<b>Всего</b>		348	

**Уровни освоения учебного материала:**

**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 ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению** Спортивный зал; открытый стадион; лыжная база.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные литература:

1. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно- оздоровительная физическая культура [ Текст] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2010. - 389 с.

2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [ Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2009. - 263 с. -

3. Конькова, Раиса Васильевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с. : рис. Библиогр.: с. 149.

4. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.

5. Вишневская, Нина Павловна. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) : учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово , 2011 .- 143 с. : рис. Библиогр.: с. 143.

Дополнительная литература:

1. Ефимова, Ирина Васильевна, Будыка, Елена Владимировна и др. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2003. - 123 с.

2. Калинин, Валентин Михайлович, Конькова, Раиса Васильевна и др. Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2005. - 78 с.

3. Калинин, Валентин Михайлович, Позняковский, Валерий Михайлович Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом / В. М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та , 2008. - 159 с.

4. Лукьяненко, Виктор Павлович Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие /В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.

5. Лукьянец, Николай Васильевич Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб. пособие /Н. В. Лукьянец. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. - 164 с.

6. Лушпа, А. А., Лушпа, Л. Г. и др. Исторические аспекты физической культуры и спорта: учеб. пособие /А. А. Лушпа, Л. Г. Лушпа, А. В. Огоренко; Кемеровский гос. ун-т.- Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. - 83 с.



7. Назарова, Елена Николаевна, Жиллов, Юрий Дмитриевич  
Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов по  
специальности "Безопасность жизнедеятельности" /Е. Н. Назарова, Ю. Д.  
Жиллов. - М.: Академия, 2007. - 255 с.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Метапредметные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
<b>Умения:</b>			
анализировать историческую информацию, представленную в разных знаковых системах	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	1. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	- устный индивидуальный и фронтальный опрос письменная работа в форме тестирования, контрольных работ, эссе, индивидуальных заданий; - текущий контроль знаний;
различать в исторической информации факты и мнения, исторические описания и исторические объяснения	О.К.4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	- домашние задания проблемного характера; - практические задания по работе с оригинальными текстами; - подготовка и защита групповых заданий проектного характера; - наблюдение за выполнением практических заданий;
устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических процессов и явлений;	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	2. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- экспертная оценка выполнения практических работ; - экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы;
представлять результаты изучения исторического материала в формах конспекта, реферата, рецензии.	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	3. владение навыками познавательной, учебно-	- мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения; - нового знания каждым обучающимся; - накопительная оценка; - текущий контроль

		<p>исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>5. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения,</p>	знаний;
--	--	---	---------

		<p>правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>6. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>7. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>8. владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>9. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
<b>Знания</b>			
основные факты,	ОК 1. Понимать		- устный

<p>процессы и явления, характеризующие целостность отечественной и всемирной истории</p>	<p>сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>		<p>индивидуальный и фронтальный опрос письменная работа в форме тестирования, контрольных работ, эссе, индивидуальных заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– домашние задания проблемного характера;</li> <li>– практические задания по работе с оригинальными текстами;</li> <li>– подготовка и защита групповых заданий проектного характера;</li> </ul>
<p>периодизацию всемирной и отечественной истории</p>	<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– наблюдение за выполнением практических заданий;</li> <li>– экспертная оценка выполнения практических работ;</li> <li>– экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы;</li> </ul>
<p>современные версии и трактовки важнейших проблем отечественной и всемирной истории</p>	<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практических заданий;</li> <li>- экспертная оценка выполнения практических работ;</li> <li>- экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы;</li> <li>– мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;</li> <li>– накопительная оценка; - текущий контроль знаний;</li> </ul> <p>Дифференцированный зачет</p>

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висячем положении до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5