

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБПОУ «СМГК»  
№ 142/01-05од от 28.05.2019

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена**

**34.02.01 Сестринское дело**

**базовой подготовки**

г. Сызрань, 2019 г.

ОДОБРЕНА  
цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Председатель ЦМК  
С.Г.Захарова  
Протокол № 9 от 07.05.2019

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего общего образования  
Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе  
Н.Г.Бурлова

Составлена в соответствии с

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

# 1. 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 по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

## 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:

### Обязательная часть

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 **знать**:

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

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 34.02.01 Сестринское дело: 175 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	102
контрольные работы	не предусмотрено
теория	15
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58
<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
Раздел 1. Введение в физическую культуру		2	
Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<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>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2	
1. Изучение основной и дополнительной литературы.			
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		66	
Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<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)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<p align="center"><b>Тема 2.3</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с места</b></p>	<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 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;		
2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;			
3.	Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)			
<p align="center"><b>Тема 2.4</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с разбега</b></p>	<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;		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	7. Выполнение прыжков с разбега.		
	<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 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.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 2.6</b> <b>Техника выполнения прыжков через скакалку</b></p>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	8	1	
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;		
	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>		8	
	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).			
<p style="text-align: center;"><b>Тема 2.7</b> <b>Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100</b></p>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	10	1	
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;		
	2.	Техника передачи эстафетной палочки;		
	3.	Легкоатлетические упражнения;		

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

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.	Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека;		
	3.	Подъем туловища из положения лёжа (20-25 раз);		
	4.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек).		
<b>Тема 3.2</b> <b>Приём мяча снизу</b>	<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).			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.3</b> <b>Приём мяча сверху</b></p>	<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;		
	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>		4	
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.			
<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.4</b> <b>Подача мяча</b></p>	<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;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	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);		
	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 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	
	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.		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		4	

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.	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 3.7</b> <b>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 приёме 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 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)			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Тема 3.8 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)			
<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;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	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;		
	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;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	8. 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. 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);		
	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;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	3.	Отработка подачи снизу 50 раз;		
	4.	Отработка подачи сверху 50 раз;		
	5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.12</b> <b>Совершенствование подачи мяча снизу</b></p>	<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.		
	<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)			
<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.13</b> <b>Совершенствование</b></p>	<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
подачи мяча сверху	<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 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>	<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;		

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 качеств, необходимых при приёме 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>		<b>не предусмотрено</b>	
	<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 (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			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	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)		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.16</b> <b>Техника выполнения обманного удара</b></p>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</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		

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.	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)		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.17</b>  <b>Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</b></p>	<b>Содержание учебного материала:</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;		
	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)			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.18</b> <b>Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху</b></p>	<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		
	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)			
<p style="text-align: center;"><b>Раздел 4.</b> <b>Лыжная подготовка</b></p>		40		
<p style="text-align: center;"><b>Тема 4.1</b> <b>Введение</b></p>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	<b>не предусмотрено</b>		
	<b>Практическое занятие</b>	2	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	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.			
	<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. Техника выполнения одновременного бесшажного хода;		1	
	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;			

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 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 4.3 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	

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 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, 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>		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;			
3.	Лыжные прогулки.			
<b>Тема 4. 5 Попеременный</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	
бесшажный ход.	<b>Практическое занятие</b>	2	1	
	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;		
	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: « Техника бега на лыжах »;			
3.	Лыжные прогулки.			
Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.	<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;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	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 »;		
	3. Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.7 Попеременный двушажный 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 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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		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, 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 Подъемы.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Практическое занятие</b>		2	1
	1.	Техника выполнения подъемов;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «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 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>		4	1
	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;			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	<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;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	<b>Контрольные работы</b>		<b>не предусмотрено</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка поворотов;		
3.	Лыжные прогулки.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	<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, Жилов, Юрий Дмитриевич Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов по специальности "Безопасность жизнедеятельности" /Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М.: Академия, 2007. - 255 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li></ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение индивидуальных заданий преподавателя;</li><li>- выполнение заданий преподавателя в группе;</li><li>- показ техники выполнения различных упражнений;</li><li>- проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия;</li><li>- карточки-задания;</li><li>- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.</li><li>- зачет, дифференцированный зачет</li></ul>

## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> <li>- своевременность сдачи заданий, отчетов и проч.</li> <li>- соответствие выбранных методов их целям и задачам</li> <li>- обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Составление личного плана самостоятельных физических упражнений</li> <li>Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики</li> <li>Ведение дневника здоровья</li> <li>Выбор тем докладов, тезисов, рефератов</li> <li>Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств</li> </ul>
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культуры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка докладов, тезисов, рефератов;</li> <li>- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия;</li> <li>- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;</li> <li>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</li> <li>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</li> </ul>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями		