

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора ГБПОУ
«СМГК»
№146/01-05од от 28.05.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
39.02.01 Социальная работа
базовая подготовка**

г. Сызрань, 2019 г.

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
Социально-гуманитарных
общепрофессиональных дисциплин
Председатель ЦМК
_____Ю.Е. Студеникин
Протокол № от 0.05.2019

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
39.02.01 Социальная работа
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
_____ Н.Г.Бурлова

Составитель:

Иващенко М.П - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

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

Содержательная экспертиза: Титова А.А. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «15» мая 2014 г. № 534.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
5.	ПРИЛОЖЕНИЕ	26
6.	ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ	27

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 39.02.01 Социальная работа

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально- экономического цикла по специальности 39.02.01 Социальная работа

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 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 216 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часа; самостоятельной работы обучающегося 108 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	106
контрольные работы	не предусмотрено
лабораторные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	180
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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			4	
Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	Содержание		2	
	Теоретические занятия		2	1
	1.	Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура.	1	
	2.	Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов	1	
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы.	2		
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			70	
Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Содержание		12	
	Практические занятия		8	1
	1.	Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;	1	
	2.	Рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	1	
	3.	Строевые упражнения;	1	
	4.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	5.	Общая физическая подготовка;	1	
	6.	Упражнения на координацию;	1	
	7.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	8.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
Самостоятельная работа обучающегося		4		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	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.		
Тема 2.2 Техника бега на 300 метров	Содержание		10	
	Практические занятия		6	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Упражнения на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	6.	Пробег дистанции.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»;	1	
3.	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)	2		
Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	Содержание		10	
	Практические занятия		7	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места.	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
7.	Выполнение прыжков с места.	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа:		3	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;	1	
	3.	Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	1	
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Содержание		14	
	Практические занятия		8	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега.	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	7.	Выполнение прыжков с разбега.	1	
	Самостоятельная работа:		8	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;	2	
	3.	Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	2	
Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции	Содержание		11	
	Практическое занятие		8	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы;	1	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Выполнение бега на 10-15 мин.	1	
Самостоятельная работа:		3		

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;	1	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»;	1	
	3.	Лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин.	1	
Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку	Содержание		16	
	Практическое занятие		8	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы	1	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Выполнение прыжков через скакалку.	1	
	Самостоятельная работа:		8	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»;	2	
	3.	Выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков).	2	
Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100	Содержание			
	Практическое занятие		16	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;	1	
	2.	Техника передачи эстафетной палочки;	1	
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	4.	Общая физическая подготовка;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы	1	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	8.	Упражнения на координацию;	2	
	Самостоятельная работа:		6	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»;	2	
	3.	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут).	2	
Раздел 3. Спортивные игры			78	
Тема 3.1 Введение	Содержание		12	
	Практическое занятие		8	1
	1.	Инструктаж по технике безопасности;	1	
	2.	Правила игры в волейбол;	1	
	3.	Техника перемещения и падения;	1	
	4.	Строевые упражнения;	1	
	5.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	6.	Общая физическая подготовка;	1	
	7.	Упражнения на координацию;	1	
	8.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека;	1	
	3.	Подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз);	1	
4.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек).	1		
Тема 3.2 Приём мяча снизу	Содержание		12	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Техника приёма мяча снизу;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1		

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 приеме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	1	
	Самостоятельная работа:		6	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
	2.	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;	2	
	3.	Подъем туловища на брюшной пресс (20-25 раз).	2	
Тема 3.3 Приём мяча сверху	Содержание		10	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Техника приёма мяча сверху;	1	
	2.	Упражнение на координацию;	1	
	3.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	4.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	1	
	6.	Подвижные игры.	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (1520 сек);	1	
	4.	Отжимание 5-10 раз.	1	
	Тема 3.4 Подача мяча	Содержание		10
Практическое занятие		6	1	
1.		Техника подачи мяча снизу;	1	
2.		Техника подачи мяча сбоку;	1	
3.		Техника подачи мяча сверху;	1	
4.		Упражнение на координацию;	1	
5.	Упражнения для развития прыгучести;	1		

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;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Отработка подачи снизу 50 раз;	1	
	4.	Отработка подачи сверху 50 раз;	1	
Тема 3.5 Подача мяча снизу	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча снизу;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	
	Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху	Содержание		8
Практическое занятие		4	1	
1.		Техника подачи мяча сверху;	1	
2.		Техника перемещения и падения;	1	
3.		Упражнение на координацию;	1	
4.		Упражнения для развития прыгучести;	1	
Самостоятельная работа:		4		
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.		Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
3.		Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1	
4.		Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения нападающего удара;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	
Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника постановки блока;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху	1	
Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу	Содержание		10	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Совершенствование техники приёма мяча снизу;	1	
	2.	Совершенствование техники перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1		

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 приеме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;	1	
	3.	Подъем туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	2	
Тема 3.10 Совершенствование приема мяча сверху	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника приема мяча сверху;	1	
	2.	Упражнение на координацию;	1	
	3.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	4.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Стойка в упоре лежа на пальцах (15-20 сек);	1	
	4.	Отжимание 5-10 раз.	1	
	Тема 3.11 Совершенствование подачи мяча	Содержание		8
Практическое занятие		4	1	
1.		Техника подачи мяча снизу;	1	
2.		Техника подачи мяча сбоку;	1	
3.		Техника подачи мяча сверху;	1	
4.		Упражнение на координацию;	1	
Самостоятельная работа:		4		
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.		Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
3.		Отработка подачи снизу 50 раз;	1	
4.		Отработка подачи сверху 50 раз;	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча снизу;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	
Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча сверху;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	
Тема 3.14 Совершенствование техники выполнения нападающего удара	Содержание			
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения нападающего удара;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
Самостоятельная работа:		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;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	
Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника постановки блока;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;	1	
4.	Отработка передачи мяча сверху	1		
Тема 3.16 Техника выполнения обманного удара	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника выполнения обманного удара;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»;	1	
4.	Выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов)	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	3
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху;	1	
Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	3
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	1	
	2.	Техника перемещения и падения	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка			48	
Тема 4.1 Введение	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Инструктаж по технике безопасности;	1	
	2.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.	Упражнения на развитие силы;	1		
Тема 4.2	Содержание		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Одновременный бесшажный ход.	Практическое занятие		6	1
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);	1	
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	4.	Гимнастические упражнения;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы;	1	
	6.	Упражнения на развитие выносливости;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»;	1	
Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.	Содержание		8	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Техника выполнения одновременного одношажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);	1	
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	4.	Гимнастические упражнения;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы;	1	
	6.	Упражнения на развитие выносливости;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»;	1		
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода;	1	
2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;	1	
Тема 4.5 Попеременный бесшажный ход.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного бесшажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;	1	
	3.	Лыжные прогулки.	1	
Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.	Содержание			
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного одношажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями »;	1	
Тема 4.7 Попеременный двушажный ход.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного двушажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями »;	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	упражнениями. Самоконтроль»;			
Тема 4.8 Спуски.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения спусков;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой ») ;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка спусков;	1	
Тема 4.9 Подъемы.	Содержание			
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения подъемов;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой») ;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка подъемов	1	
Тема 4.10 Способы торможения.	Содержание		6	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения торможения;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»;	1	
	3.	ОРУ, ОУУ;	1	
	4.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.	Отработка способов торможения;	1		
Тема 4.11 Повороты.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	2
	1.	Техника выполнения поворотов;	1	

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 совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»);	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка поворотов;	1	
	Всего		216	

Поддержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		4	
Поддержание		2	
Теоретические занятия		2	1
Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура.	1		
Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов	1		
Самостоятельная работа обучающегося		2	
Изучение основной и дополнительной литературы.	2		
		70	
Поддержание		12	
Практические занятия		8	1
Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;	1		
Рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	1		
Строевые упражнения;	1		
Легкоатлетические упражнения;	1		
Общая физическая подготовка;	1		
Упражнения на координацию;	1		
Упражнения для развития прыгучести;	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающегося		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»;	1	
	3.	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)	2	
Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	Содержание		10	
	Практические занятия		7	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места.	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	7.	Выполнение прыжков с места.	1	
	Самостоятельная работа:		3	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;	1	
	3.	Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	1	
	Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Содержание		14
Практические занятия		8	1	
1.		Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега.	1	
2.		Легкоатлетические упражнения;	1	
3.		Общая физическая подготовка;	1	
4.		Упражнения на координацию;	1	
5.		Упражнения для развития прыгучести;	1	
6.		Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
7.		Выполнение прыжков с разбега.	1	
Самостоятельная работа:		8		
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
		Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Выполнение бега на 10-15 мин.	1	
	Самостоятельная работа:		3	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»;	1	
	3.	Лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин.	1	
Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку	Содержание		16	
	Практическое занятие		8	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы	1	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Выполнение прыжков через скакалку.	1	
	Самостоятельная работа:		8	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»;	2	
	3.	Выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков).	2	
Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега	Содержание			
	Практическое занятие		16	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;	1	
	2.	Техника передачи эстафетной палочки;	1	
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	4.	Общая физическая подготовка;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы	1	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения	
Введение	1.	Инструктаж по технике безопасности;	1		
	2.	Правила игры в волейбол;	1		
	3.	Техника перемещения и падения;	1		
	4.	Строевые упражнения;	1		
	5.	Легкоатлетические упражнения;	1		
	6.	Общая физическая подготовка;	1		
	7.	Упражнения на координацию;	1		
	8.	Упражнения для развития прыгучести;	1		
	Самостоятельная работа:			4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1		
	2.	Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека;	1		
	3.	Подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз);	1		
	4.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек).	1		
Тема 3.2 Приём мяча снизу	Содержание			12	
	Практическое занятие			6	1
	1.	Техника приёма мяча снизу;	1		
	2.	Техника перемещения и падения;	1		
	3.	Упражнение на координацию;	1		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	1		
	Самостоятельная работа:			6	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	2		
	2.	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;	2		
	3.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз).	2		
		Содержание			10
Практическое занятие			6	1	
1.		Техника приёма мяча сверху;	1		
2.		Упражнение на координацию;	1		
3.		Упражнения для развития прыгучести;	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения	
Поддача мяча	Практическое занятие		6	1	
	1.	Техника подачи мяча снизу;	1		
	2.	Техника подачи мяча сбоку;	1		
	3.	Техника подачи мяча сверху;	1		
	4.	Упражнение на координацию;	1		
	5.	Упражнения для развития прыгучести;	1		
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1		
	Самостоятельная работа:		4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1		
	3.	Отработка подачи снизу 50 раз;	1		
	4.	Отработка подачи сверху 50 раз;	1		
	Тема 3.5 Поддача мяча снизу	Содержание		8	
Практическое занятие		4	1		
1.		Техника подачи мяча снизу;	1		
2.		Техника перемещения и падения;	1		
3.		Упражнение на координацию;	1		
4.		Упражнения для развития прыгучести;	1		
Самостоятельная работа:		4			
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1		
2.		Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1		
3.		Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1		
4.		Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1		
Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху		Содержание		8	
		Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча сверху;	1		
	2.	Техника перемещения и падения;	1		
	3.	Упражнение на координацию;	1		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1		
	Самостоятельная работа:		4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		мячом;		
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	
Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника постановки блока;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху	1	
	Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу	Содержание		10
Практическое занятие		6	1	
1.		Совершенствование техники приёма мяча снизу;	1	
2.		Совершенствование техники перемещения и падения;	1	
3.		Упражнение на координацию;	1	
4.		Упражнения для развития прыгучести;	1	
5.		Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
6.		Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	1	
Самостоятельная работа:		4		
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.		Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;	1	
3.		Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	2	
	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника приёма мяча сверху;	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения		
подачи мяча	2.	Техника подачи мяча сбоку;	1			
	3.	Техника подачи мяча сверху;	1			
	4.	Упражнение на координацию;	1			
	Самостоятельная работа:			4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1			
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1			
	3.	Отработка подачи снизу 50 раз;	1			
	4.	Отработка подачи сверху 50 раз;	1			
	Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу	Содержание			8	
Практическое занятие			4	1		
1.		Техника подачи мяча снизу;	1			
2.		Техника перемещения и падения;	1			
3.		Упражнение на координацию;	1			
4.		Упражнения для развития прыгучести;	1			
Самостоятельная работа:			4			
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1			
2.		Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1			
3.		Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1			
4.		Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1			
Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху		Содержание			8	
		Практическое занятие			4	1
	1.	Техника подачи мяча сверху;	1			
	2.	Техника перемещения и падения;	1			
	3.	Упражнение на координацию;	1			
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1			
	Самостоятельная работа:			4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1			
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1			
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1			
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1			
		Содержание				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Содержание	8		
	Практическое занятие	4	1	
	1.	Техника постановки блока;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;	1	
4.	Отработка передачи мяча сверху	1		
Тема 3.16 Техника выполнения обманного удара	Содержание	8		
	Практическое занятие	4	2	
	1.	Техника выполнения обманного удара;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»;	1	
4.	Выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов)	1		
Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника	Содержание	8		
	Практическое занятие	4	3	
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка			48	
Тема 4.1 Введение	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Инструктаж по технике безопасности;	1	
	2.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.	Упражнения на развитие силы;	1		
Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.	Содержание		8	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);	1	
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	4.	Гимнастические упражнения;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы;	1	
	6.	Упражнения на развитие выносливости;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»;	1		
Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.	Содержание		8	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Техника выполнения одновременного одношажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);	1	
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	4.	Гимнастические упражнения;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы;	1	
	6.	Упражнения на развитие выносливости;	1	
Самостоятельная работа:		2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.5 Попеременный бесшажный ход.	Содержание	4	
	Практическое занятие	2	1
	1. Техника выполнения попеременного бесшажного хода;	1	
	2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:	2	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2. Подготовка реферативных сообщений на тему: «Техника бега на лыжах»;	1	
	3. Лыжные прогулки.	1	
Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.	Содержание		
	Практическое занятие	2	1
	1. Техника выполнения попеременного одношажного хода;	1	
	2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:	2	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2. Подготовка реферативных сообщений на тему: «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями»;	1	
Тема 4.7 Попеременный двушажный ход.	Содержание	4	
	Практическое занятие	2	1
	1. Техника выполнения попеременного двушажного хода;	1	
	2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:	2	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2. Подготовка реферативных сообщений на тему: «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»;	1	
Тема 4.8 Спуски.	Содержание	4	
	Практическое занятие	2	1
	1. Техника выполнения спусков;	1	
	2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой»);	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Способы торможения.	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения торможения;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»);	1	
	3.	ОРУ, ОУУ;	1	
	4.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка способов торможения;	1	
Тема 4.11 Повороты.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	2
	1.	Техника выполнения поворотов;	1	
	2.	Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»);	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка поворотов;	1	
			Всего	216

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

Основная литература:

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно- оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2015. - 389 с.

2. Жуков Р. С. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2018. - 263 с. -

3. Конькова Р. В. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2015 .- 149 с. : рис. Библиогр.: с. 149.

4. Туренков А. Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2016. - 112 с.

5. Вишневская Н. П. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) : учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово , 2015 .- 143 с. : рис. Библиогр.: с. 143.

Дополнительная литература:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> – определяет ближайшие и конечные жизненные цели в профессиональной деятельности; – определяет пути реализации жизненных планов; – определяет перспективы трудоустройства 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка выполнения рефератов;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> - Организует коллективное обсуждение рабочей ситуации. - Принимает и фиксирует решение по всем вопросам для группового обсуждения развивает и дополняет идеи других участников группового обсуждения (разрабатывает чужую идею). - Оформляет документы в соответствии с нормативными актами. 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка компетентностно-ориентированных заданий; -оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	<ul style="list-style-type: none"> -Ставит задачи перед коллективом. - Осуществляет контроль в соответствии с поставленной задачей. -Конструктивно критикует с учетом сложившейся ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка компетентностно-ориентированных заданий; -оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия	<ul style="list-style-type: none"> - осознает важность исторического наследия и культурных традиций народа; -уважает социальные, культурные и религиозные различия 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка компетентностно-ориентированных заданий; -оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения	<ul style="list-style-type: none"> - ведет здоровый образ жизни 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка компетентностно-ориентированных заданий -оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач

жизненных и профессиональных целей		
------------------------------------	--	--

ДИСЦИПЛИНЫ

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе дисциплины

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
1	Лыжные гонки	Игра	ОК 1 ОК 7 ОК 10 ОК 13 ОК 6
2	Легкая атлетика	Игра	ОК 1 ОК 7 ОК 10 ОК 13 ОК 6
3	Волейбол	Игра	ОК 1 ОК 7 ОК 10 ОК 13 ОК 6