

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

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 150/01-05од от 28.05.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

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

43.02.03 Стилистика и искусство визажа

углубленной подготовки

Сызрань, 2019

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
Председатель ЦМК
С.Г. Захарова
Протокол № 10 от 04.06.2019

ставлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего профессионального
образования по специальности
43.02.03 Стилистика и искусство
визажа
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
Н.Г.Бурлова

Составитель:

Ручкина С.А. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: Холодковская Г.Е. И.о. заведующего
методическим кабинетом

Содержательная экспертиза: Тимошенко Д.И. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: Миронова Т.А. Учитель физической
культуры ГБОУ Лицей
г.о. Сызрань

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	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	41
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	48

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":

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

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

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге

культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты учебного предмета "Физическая культура" :

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

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

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

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

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

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

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

Предметные результаты освоения учебного предмета "Физическая культура":

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

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

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

4) владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

6) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

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

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

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

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	не предусмотрено
теория	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение в физическую культуру			2	
Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	1
	1	Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура.	1	
	2	Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов-медиков.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы.		
Раздел 2. Лёгкая атлетика.			66	
Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		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	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		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.			
Тема 2.2 Техника бега на 300 метров	Содержание учебного материала:				
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		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.			
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		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)			
Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	Содержание учебного материала:				
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		8		1
	1	Рассказ, показ и тренировка техники			

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;		
	3	Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)		
Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		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.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		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.		
Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		8	1
	1	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
		предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	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).		
Раздел 3. Спортивные игры		74	
Тема 3.1 Введение	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	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.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	4	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Организация основ методики исследования и оценки физического		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	развития человека;		
	3 Подъем туловища из положения лёжа (20-25 раз);		
	4 Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек).		
Тема 3.2 Приём мяча снизу	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	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.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	4	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;		
	3 Подъем туловища на брюшной пресс (20-25 раз).		
Тема 3.3 Приём мяча сверху	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	4	1
	1 Техника приёма мяча сверху;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	.		
	2 Упражнение на координацию;		
	.		
	3 Упражнения для развития прыгучести;		
	.		
	4 Упражнения для развития навыков		
	. быстроты;		
	Упражнения для развития качеств,		
	5 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;		
	.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	трено 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.		
	.		
Тема 3.4 Подача мяча	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	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;		
	.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	6	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	7	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	8	Подвижные игры.		
	9	Спортивные игры;		
	10	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		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)		
Тема 3.5 Подача мяча снизу	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1	Техника подачи мяча снизу;		
	2	Техника перемещения и падения;		
	3	Упражнение на координацию;		
	4	Упражнения для развития прыгучести;		
	5	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка Игры через		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		сетку в парах);		
	7	Подвижные игры.		
	8	Спортивные игры;		
	9	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		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).		
Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1	Техника подачи мяча сверху;		
	2	Техника перемещения и падения;		
	3	Упражнение на координацию;		
	4	Упражнения для развития прыгучести;		
	5	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7	Подвижные игры.		
	8	Спортивные игры;		
	9	Общие укрепляющие упражнения.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	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)		
Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	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;		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	4	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 Изучение правил игры в волейбол и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	. технике владения мячом;		
	3 Подготовка реферативных сообщений на . тему «Нападающий удар в волейболе»; 4		
	Отработка передачи мяча сверху . (жонглирование);		
	5 Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)		
	.		
Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	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. .		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	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
Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	6	1
	1 . Совершенствование техники приёма мяча снизу;		
	2 . Совершенствование техники перемещения и падения;		
	3 . Упражнение на координацию;		
	4 . Упражнения для развития прыгучести;		
	5 . Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6 . Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7 . Подвижные игры.		
	8 . Спортивные игры;		
	9 . Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	4	
	1 . Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 . Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;		
	3 . Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	4	1
	1 . Техника приёма мяча сверху;		
	2 . Упражнение на координацию;		
	3 . Упражнения для развития прыгучести;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	4 Упражнения для развития навыков · быстроты;		
	5 Упражнения для развития качеств, · необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	6 Подвижные игры.		
	7 Спортивные игры;		
	8 Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы	не предусмо тreno 4	
	Самостоятельная работа:		
	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.		
Тема 3.11 Совершенствов ание подачи мяча	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмо тreno 4	
	Практическое занятие		1
	1 Техника подачи мяча снизу;		
	2 Техника подачи мяча сбоку;		
	3 Техника подачи мяча сверху;		
	4 Упражнение на координацию;		
	5 Упражнения для развития прыгучести;		
	6 Упражнения для развития навыков · быстроты;		
	7 Упражнения для развития качеств, · необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	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)		
Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	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.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	8	
	1 Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2 Изучение правил игры в волейбол и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	. технике владения мячом; 3 Подготовка реферативных сообщений на . тему «Волейбол»; 4 Отработка передачи мяча сверху . (жонглирование); 5 Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек) .		
Тема 3.14 Совершенствование техники выполнения нападающего удара	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	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;		
	. .		
	10 Общие укрепляющие упражнения.		
	. .		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	6	
	1 Изучение основной и дополнительной		
	. литературы;		
	2 Изучение правил игры в волейбол и		
	. технике владения мячом;		
	3 Подготовка реферативных сообщений на		
	. тему «Нападающий удар в волейболе»;		
	4 Отработка передачи мяча сверху		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	. (жонглирование);		
	5 Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)		
Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	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.		
	. .		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	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)		
	. .		
Тема 3.16 Техника выполнения	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	5 Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7 Гимнастические упражнения		
	8 Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	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)		
Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	Содержание учебного материала:	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	3
	1 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху		
	2 Техника перемещения и падения		
	3 Упражнение на координацию		
	4 Упражнения для развития прыгучести		
	5 Упражнения для развития навыков быстроты		
	6 Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах)		
	7 Гимнастические упражнения		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	8	Двусторонняя игра.		
	.			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		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	Подъем туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
	.			
			40	
Раздел 4. Лыжная подготовка				
Тема 4.1 Введение	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1	Инструктаж по технике безопасности;		
	.			
	2	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах;		
	.			
	3	Повороты на месте с лыжами и на лыжах;		
	.			
	4	Легкоатлетические упражнения;		
	.			
	5	Гимнастические упражнения;		
	.			
	6	ОРУ, ОУУ;		
	.			
	7	Техника выполнения ступающего шага;		
	.			
	8	Техника выполнения скользящего шага;		
	.			
	9	Подвижные игры;		
	.			
	10	Спортивные игры;		
	.			
	11	Лыжная прогулка.		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	3	Лыжные прогулки.		
Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		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.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»;		
	3	Лыжные прогулки.		
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1	Техника выполнения одновременного двухшажного хода;		
	2	Упражнения для развития качеств,		

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) занятий физическими упражнениями »;		Объем часов	Уровень освоения
	3	Лыжные прогулки.		
Тема 4.7 Попеременный двушажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		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.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»;		
	3	Лыжные прогулки.		
Тема 4.8 Спуски.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1	Техника выполнения спусков;		
	2	Упражнения для развития качеств,		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	6	Упражнения на развитие силы;		
	7	Упражнения на развитие выносливости;		
	8	Упражнения на координацию;		
	9	Подвижные игры;		
	10	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Отработка подъемов;		
	3	Лыжные прогулки.		
Тема 4.10 Способы торможения.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		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;		
	9	Подвижные игры;		
	1	Лыжная прогулка.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	0			
	.			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Отработка способов торможения;		
	3	Лыжные прогулки.		
Тема 4.11 Повороты.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		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.		
	.			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	.			
	2	Отработка поворотов;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	.			
	3	Лыжные прогулки.		
	.			
	Всего		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: Кузбассвуиздат, 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: Кузбассвуиздат, 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

процессы и явления, характеризующие целостность отечественной и всемирной истории	сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.		индивидуальный и фронтальный опрос письменная работа в форме тестирования, контрольных работ, эссе, индивидуальных заданий; – домашние задания проблемного характера; – практические задания по работе с оригинальными текстами; – подготовка и защита групповых заданий проектного характера; - наблюдение за выполнением практических заданий; - экспертная оценка выполнения практических работ; - экспертная оценка внеаудиторной самостоятельной работы; – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся; – накопительная оценка; - текущий контроль знаний;
периодизацию всемирной и отечественной истории	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.		
современные версии и трактовки важнейших проблем отечественной и всемирной истории	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.		Дифференцированный зачет

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/ п	Физичес кие способно сти	Контрольн ое упражнение (тест)	Возра стлет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростн ые	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координа ционные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростн о- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170– 190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170– 190	160
4	Вынослив ость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400		1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

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

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию