

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 ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
43.02.03 Стилистика и искусство визажа**

**углубленной подготовки**

г. Сызрань, 2019 г.

ОДОБРЕНА  
цикловой методической комиссией  
социально-гуманитарных и  
общепрофессиональных  
дисциплин

Председатель ЦМК  
Ю.Е. Студеникин  
Протокол № 10 от 04.06.2019 г.

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
33.02.01 Фармация  
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 федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.03 Стилистика и искусство визажа, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «07» мая 2014 г. № 467.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	39
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	41
5.	ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	43

# 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 43.02.03 Стилистика и искусство визажа.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05. «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально- экономического цикла по специальности 43.02.03 Стилистика и искусство визажа.

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

### Обязательная часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

Вариативная часть – не предусмотрено.

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, заказчиками

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

- максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 43.02.03 Стилистика и искусство визажа: 336 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	164
контрольные работы	не предусмотрено
теория	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета и дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Введение в физическую культуру</b>			<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	1
	1. Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура	Спортивный зал	1	
	2. Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов		1	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>2</b>	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы		2	
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>			<b>60</b>	
<b>Тема 2.1 Техника бега на 100 метров</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	1
	1. Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Спортивный зал	8	
	2. Рассказ, показ и тренировка техники низкого старта стартового разбега, бега по дистанции, финиширования			
	3. Строевые упражнения			
	4. Легкоатлетические упражнения			
5. Общая физическая подготовка				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
	6.	Упражнения на координацию			
	7.	Упражнения для развития прыгучести			
	8.	Упражнения для развития навыков быстроты			
	9.	Пробег дистанции			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			<b>8</b>	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы		8	
	2.	Изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования			
	3.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100 метров»			
4.	Выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями				
<b>Тема 2.2 Техника бега на 300 метров</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования	Спортивный зал	6	
	2.	Легкоатлетические упражнения			
	3.	Упражнения на координацию			
	4.	Упражнения для развития прыгучести			
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты			
	6.	Пробег дистанции			
<b>Контрольные работы</b>			не		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
			предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		<b>8</b>		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;				
2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»				
3.	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)				
<b>Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места	Спортивный зал		
	2.	Легкоатлетические упражнения			
	3.	Общая физическая подготовка			
	4.	Упражнения на координацию			
	5.	Упражнения для развития прыгучести			
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты			
	7.	Выполнение прыжков с места			
		<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
		<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>8</b>	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы			
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	3. Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)			
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	<b>1</b>
	1. Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега	Спортивный зал	8	
	2. Легкоатлетические упражнения			
	3. Общая физическая подготовка			
	4. Упражнения на координацию			
	5. Упражнения для развития прыгучести			
	6. Упражнения для развития навыков быстроты			
	7. Выполнение прыжков с разбега			
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>8</b>	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы		8	
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	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	<b>1</b>
	1. Рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на	Спортивный	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
		длинные дистанции	зал		
	2.	Легкоатлетические упражнения			
	3.	Общая физическая подготовка			
	4.	Упражнения на координацию			
	5.	Упражнения на развитие силы			
	6.	Упражнения для развития прыгучести;			
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты			
	8.	Выполнение бега на 10-15 мин.			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>8</b>	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы		8	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»			
	3.	Лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин.			
<b>Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>			<b>12</b>	<b>1</b>
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку	Спортивный зал		
	2.	Легкоатлетические упражнения			
	3.	Общая физическая подготовка			
	4.	Упражнения на координацию			

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	8. Упражнения на координацию			
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>10</b>	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы			
	2. Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»			
	3. Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			<b>64</b>	
<b>Тема 3.1 Введение</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	<b>1</b>
	1. Инструктаж по технике безопасности	Спортивный зал		
	2. Правила игры в волейбол			
	3. Техника перемещения и падения			
	4. Строевые упражнения			
	5. Легкоатлетические упражнения			
	6. Общая физическая подготовка			
	7. Упражнения на координацию			
	8. Упражнения для развития прыгучести			
	9. Упражнения для развития навыков быстроты			
10. Подвижные игры				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>4</b>		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы			
	2.	Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека			
	3.	Подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз)			
4.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек)				
<b>Тема 3.2</b> <b>Приём мяча снизу</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	
	1.	Техника приёма мяча снизу	Спортивный зал		
	2.	Техника перемещения и падения			
	3.	Упражнение на координацию			
	4.	Упражнения для развития прыгучести			
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты			
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах)			
	7.	Подвижные игры;			
	8.	Спортивные игры;			
	9.	Общие укрепляющие упражнения.			
		<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Изучение основной и дополнительной литературы 2. Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол» 3. Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		<b>4</b>			
<b>Тема 3.3</b> <b>Приём мяча сверху</b>	<b>Содержание</b>					
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено			
	<b>Практическое занятие</b>		<b>6</b>	<b>1</b>		
	1.	Техника приёма мяча сверху	Спортивный зал			
	2.	Упражнение на координацию				
	3.	Упражнения для развития прыгучести				
	4.	Упражнения для развития навыков быстроты				
	5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах)				
	6.	Подвижные игры				
	7.	Спортивные игры				
	8.	Общие укрепляющие упражнения				
	9.	Техника приёма мяча сверху				
		<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
		<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>4</b>		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;					
2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом					
3.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (1520 сек)					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	4.	Отжимание 5-10 раз			
<b>Тема 3.4 Подача мяча</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		Спортивный зал	<b>6</b>	<b>1</b>
	1.	Техника подачи мяча снизу			
	2.	Техника подачи мяча сбоку			
	3.	Техника подачи мяча сверху			
	4.	Упражнение на координацию			
	5.	Упражнения для развития прыгучести			
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты			
	7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах)			
	8.	Подвижные игры			
	9.	Спортивные игры			
	10.	Общие укрепляющие упражнения			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>4</b>	
	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)				



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Тема 3.5</b> <b>Поддача мяча снизу</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	
	1.	Техника подачи мяча снизу	Спортивный зал		
	2.	Техника перемещения и падения			
	3.	Упражнение на координацию			
	4.	Упражнения для развития прыгучести			
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты			
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка Игры через сетку в парах);			
	7.	Подвижные игры			
	8.	Спортивные игры			
	9.	Общие укрепляющие упражнения			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>4</b>	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы			
2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом				
3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»				
4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование)				
5.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)				
<b>Тема 3.6</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не		

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

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

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

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	9.	Спортивные игры			
	10.	Общие укрепляющие упражнения			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>4</b>	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы			
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом			
	3.	Отработка подачи снизу 50 раз			
	4.	Отработка подачи сверху 50 раз			
5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)				
<b>Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>			<b>4</b>	<b>1</b>
	1.	Техника подачи мяча снизу	Спортивный зал		
	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)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>4</b>		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы			
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом			
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»			
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование)			
5.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)				
<b>Тема 3.13 Совершенствование подачи мяча сверху</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	
	1.	Техника подачи мяча сверху	Спортивный зал		
	2.	Техника перемещения и падения			
	3.	Упражнение на координацию			
	4.	Упражнения для развития прыгучести			
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты			
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах)			
	7.	Подвижные игры			
	8.	Спортивные игры			
	9.	Общие укрепляющие упражнения			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Изучение основной и дополнительной литературы 2. Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом 3. Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол» 4. Отработка передачи мяча сверху (жонглирование) 5. Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)		<b>4</b>		
<b>Тема 3.14</b> <b>Совершенствование техники выполнения нападающего удара</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	1	
	1.	Техника выполнения нападающего удара	Спортивный зал		
	2.	Техника перемещения и падения			
	3.	Упражнение на координации			
	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			
		<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>4</b>		

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

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

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	4.	Отработка передачи мяча сверху			
	5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>				<b>38</b>	
<b>Тема 4.1 Введение</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>			<b>4</b>	<b>1</b>
	1.	Инструктаж по технике безопасности	Открытый стадион; лыжная база		
	2.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах			
	3.	Повороты на месте с лыжами и на лыжах			
	4.	Легкоатлетические упражнения			
	5.	Гимнастические упражнения			
	6.	ОРУ, ОУУ			
	7.	Техника выполнения ступающего шага			
	8.	Техника выполнения скользящего шага			
	9.	Подвижные игры			
	10.	Спортивные игры			
	11.	Лыжная прогулка			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>2</b>		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы				
2.	Упражнения на развитие силы				
3.	Упражнения на развитие выносливости				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	4. Лыжные прогулки.			
<b>Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
	1. Техника выполнения одновременного бесшажного хода	Открытый стадион; лыжная база		
	2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя)			
	3. Легкоатлетические упражнения			
	4. Гимнастические упражнения			
	5. Упражнения на развитие силы			
	6. Упражнения на развитие выносливости			
	7. Упражнения на координацию			
	8. Подвижные игры			
	9. Лыжная прогулка			
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</b>	
1. Изучение основной и дополнительной литературы				
2. Подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»				
3. Лыжные прогулки				
<b>Тема 4.3</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не	

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



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя)	Открытый стадион; лыжная база		
	3.	Легкоатлетические упражнения			
	4.	Гимнастические упражнения			
	5.	Упражнения на развитие силы			
	6.	Упражнения на развитие выносливости			
	7.	Упражнения на координацию			
	8.	Подвижные игры			
	9.	Лыжная прогулка			
	<b>Контрольные работы</b>				не предусмотрено
	<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>3</b>	
	<b>Тема 4.5 Попеременный бесшажный ход.</b>	<b>Содержание</b>			
<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено		
<b>Практическое занятие</b>			<b>4</b>	<b>1</b>	
1.		Техника выполнения попеременного бесшажного хода	Открытый стадион; лыжная база		
2.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода			
3.		Легкоатлетические упражнения			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	4.	Гимнастические упражнения			
	5.	Упражнения на развитие силы			
	6.	Упражнения на развитие выносливости			
	7.	Упражнения на координацию			
	8.	Подвижные игры			
	9.	Лыжная прогулка			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>3</b>	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;			
	3.	Лыжные прогулки.			
<b>Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>			<b>4</b>	<b>1</b>
	1.	Техника выполнения попеременного одношажного хода	Открытый стадион; лыжная база		
	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			

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Изучение основной и дополнительной литературы 2. Подготовка реферативных сообщений на тему: «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль» 3. Лыжные прогулки		<b>3</b>		
<b>Тема 4.8 Спуски.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	<b>1</b>	
	1.	Техника выполнения спусков			
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой »)	Открытый стадион; лыжная база		
	3.	ОРУ, ОУУ			
	4.	Легкоатлетические упражнения			
	5.	Гимнастические упражнения			
	6.	Упражнения на развитие силы			
	7.	Упражнения на развитие выносливости			
	8.	Упражнения на координацию			
	9.	Подвижные игры			
	10.	Лыжная прогулка			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>3</b>		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Тема 4.10</b> <b>Способы торможения.</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	
	1.	Техника выполнения торможения	Открытый стадион; лыжная база		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»)			
	3.	ОРУ, ОУУ			
	4.	Легкоатлетические упражнения			
	5.	Гимнастические упражнения			
	6.	Упражнения на развитие силы			
	7.	Упражнения на развитие выносливости			
	8.	Упражнения на координацию			
	9.	Подвижные игры			
	10.	Лыжная прогулка			
	<b>Контрольные работы</b>			не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			<b>3</b>	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы				
2.	Отработка способов торможения				
3.	Лыжные прогулки				
<b>Тема 4.11</b> <b>Повороты.</b>	<b>Содержание</b>				
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1. Техника выполнения поворотов	Открытый стадион; лыжная база		
	2. Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»)			
	3. ОРУ, ОУУ			
	4. Легкоатлетические упражнения			
	5. Гимнастические упражнения			
	6. Упражнения на развитие силы			
	7. Упражнения на развитие выносливости			
	8. Упражнения на координацию			
	9. Подвижные игры			
	10. Лыжная прогулка			
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>3</b>	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы			
	2. Отработка поворотов			
	3. Лыжные прогулки			
	<b>Всего</b>		<b>336</b>	

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

Дополнительная литература:

1. Ефимова, Ирина Васильевна, Будыка, Елена Владимировна и др.

Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2003. - 123 с.

2. Калинин, Валентин Михайлович, Конькова, Раиса Васильевна и

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности</li> <li>- своевременность сдачи заданий, отчетов и проч.</li> <li>- соответствие выбранных методов их целям и задачам</li> <li>- обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление личного плана самостоятельных физических упражнений</li> <li>- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики</li> <li>- ведение дневника здоровья</li> <li>- выбор тем докладов, тезисов, рефератов</li> <li>- подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств</li> </ul>
<p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка докладов, тезисов, рефератов</li> <li>- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия</li> <li>- проведение интервью</li> </ul>

		<p>спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы</li> <li>- аналитическое исследование какой-либо проблемы</li> </ul>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ставит задачи перед коллективом</li> <li>- осуществляет контроль в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- конструктивно критикует с учетом сложившейся ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка результатов дифзачета</li> </ul>

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>