

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 189/01-05од от 09.06.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

34.02.01 Сестринское дело

углубленной подготовки

г. Сызрань, 2018 г.

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин

Председатель ЦМК
Н.Ш. Шарафутдинова
Протокол № 09 от 08.05. 2018

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

Составлена в соответствии с

Составитель:
Иващенко М.П. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:
Внутренняя экспертиза
Техническая экспертиза: Студеникин Ю.Е.- преподаватель ГБПОУ
«СМГК»
Содержательная экспертиза: Назарова Т.А. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»
Внешняя экспертиза
Содержательная экспертиза:

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело.

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

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

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

Обязательная часть

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

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

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

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

Вариативная часть – не предусмотрено.

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

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

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

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	102
контрольные работы	не предусмотрено
теория	15
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение в физическую культуру			2	
Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	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	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.	1.	Изучение основной и дополнительной литературы.		
			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	1
	Практические занятия		6	
	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	1
	Практические занятия		8	
	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;		
	.			
	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;		
	.			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		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 предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
	1	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек);		
	4	Отжимание 5-10 раз.		
Тема 3.11 Совершенствование подачи 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;		
	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:			
	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 попеременного бесшажного хода;		
	2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода;		
	3	Легкоатлетические упражнения;		
	4	Гимнастические упражнения;		
	5	Упражнения на развитие силы;		
	6	Упражнения на развитие выносливости;		
	7	Упражнения на координацию;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	.			
	8	Подвижные игры;		
	.			
	9	Лыжная прогулка.		
	.			
	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)		Объем часов	Уровень освоения
		занятий физическими упражнениями »;		
	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.

8. 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

9.

10. 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.

11. Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	12. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
13. уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека.	- выполнение индивидуальных заданий преподавателя; 14. выполнение заданий преподавателя в группе; - показ техники выполнения различных упражнений; - проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия; - карточки-задания; 15. составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп. - зачет, дифференцированный зачет

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

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

40.

41. Результаты (освоенные общие компетенции)	42. Основные показатели результатов подготовки	43. Формы и методы контроля
<p>44. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>45. эффективность и качество.</p>	<p>- рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>- своевременность сдачи заданий, отчетов и проч.</p> <p>- соответствие выбранных методов их целям и задачам</p> <p>- обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре</p>	<p>46. Составление личного плана самостоятельных физических упражнений</p> <p>47. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики</p> <p>48. Ведение дневника здоровья Выбор тем докладов, тезисов, рефератов</p> <p>49. Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств</p>
<p>50. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>51.</p>	<p>52. - демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культуры.</p>	<p>- подготовка докладов, тезисов, рефератов;</p> <p>- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия;</p> <p>- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;</p> <p>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</p> <p>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</p>
<p>53. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> <p>и</p>	<p>54.</p>	<p>55.</p>

56.

57.

58.