

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№198/01-05од от 28.05.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНА
методическим объединением
преподавателей, реализующих
образовательную программу
31.02.02 Акушерское дело
Руководитель МО ОП
_____/О.В.Нагулова/
Протокол № 9 от 18.05.2021

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности и 31.02.02 Акушерское дело.
Заместитель директора по учебной работе

/Н.А.Куликова/

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

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

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

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

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.02 Акушерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» августа 2014 г. № 969.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	35
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.02 Акушерское дело базовой подготовки, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена.

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
ОК 13	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа,
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	170
контрольные работы	не предусмотрено
теория	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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		
	Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура. Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков.	2	1
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	не предусмотрено	2
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы.		
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		54	
Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Содержание		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	2
	1. Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;	1	
	2. Рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	1	
	3. Строевые упражнения;	0,5	
	4. Легкоатлетические упражнения;	0,5	
	5. Общая физическая подготовка;	0,5	
	6. Упражнения на координацию;	0,5	
	7. Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
8. Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	9.	Пробег дистанции.	1	2
	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		6	2
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Упражнения на координацию;	0,5	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	6.	Пробег дистанции.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»;		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	7.	Выполнение прыжков с разбега.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	2
	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		8	2
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	0,5	
	5.	Упражнения на развитие силы;	0,5	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Выполнение бега на 10-15 мин.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	3.	Лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин.		
Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		8	2
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	0,5	
	5.	Упражнения на развитие силы	0,5	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Выполнение прыжков через скакалку.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	2
	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		10	2
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;	2	
	2.	Техника передачи эстафетной палочки;	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	4.	Общая физическая подготовка;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы	1	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Упражнения на координацию;	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		10	2
	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			76	
Тема 3.1 Введение	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		10	2
	1.	Инструктаж по технике безопасности;	0,5	
	2.	Правила игры в волейбол;	1	
	3.	Техника перемещения и падения;	1	
	4.	Строевые упражнения;	0,5	
	5.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	6.	Общая физическая подготовка;	1	
	7.	Упражнения на координацию;	1	
	8.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
9.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	10.	Подвижные игры.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	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).		
<p style="text-align: center;">Тема 3.2 Приём мяча снизу</p>	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника приёма мяча снизу;	0,5	
	2.	Техника перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;	0,5	
	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);	0,5	
	7.	Подвижные игры;	1	
	8.	Спортивные игры;	1	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	3.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз).		
Тема 3.3 Приём мяча сверху	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника приёма мяча сверху;	0,5	
	2.	Упражнение на координацию;	0,5	
	3.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	4.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
	6.	Подвижные игры.	0,5	
	7.	Спортивные игры;	0,5	
	8.	Общие укрепляющие упражнения.		
	9.	Техника приёма мяча сверху;	0,5	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника подачи мяча снизу;	0,5	
	2.	Техника подачи мяча сбоку;	0,5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	3.	Техника подачи мяча сверху;	0,5	
	4.	Упражнение на координацию;	0,5	
	5.	Упражнения для развития прыгучести;		
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
	8.	Подвижные игры.	0,5	
	9.	Спортивные игры;	0,5	
	10.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника подачи мяча снизу;	0,5	
	2.	Техника перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;	0,5	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка	0,5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		Игры через сетку в парах);		
	7.	Подвижные игры.	0,5	
	8.	Спортивные игры;	0,5	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника подачи мяча сверху;	0,5	
	2.	Техника перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;	0,5	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
	7.	Подвижные игры.	0,5	
	8.	Спортивные игры;	0,5	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные 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	
	Самостоятельная работа: 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)	4	2	
Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара	Содержание			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	4	2	
	1.	Техника выполнения нападающего удара;	0,5	
	2.	Техника перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;	0,5	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	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);	0,5	
	7.	Гимнастические упражнения	0,5	
	8.	Подвижные игры.	0,5	
	9.	Спортивные игры;	0,5	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа:	4	2
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);			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	5.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)		
Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника постановки блока;	0,5	
	2.	Техника перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;	0,5	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
	7.	Гимнастические упражнения	0,5	
	8.	Спортивные игры;	0,5	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;			
3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;			
4.	Отработка передачи мяча сверху			
5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			
Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		6	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	1.	Совершенствование техники приёма мяча снизу;	1	
	2.	Совершенствование техники перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;	0,5	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
	7.	Подвижные игры.	1	
	8.	Спортивные игры;	1	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.	0,5	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника приёма мяча сверху;	0,5	
	2.	Упражнение на координацию;	0,5	
	3.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	4.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
6.	Подвижные игры.	0,5		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	7.	Спортивные игры;	0,5	
	8.	Общие укрепляющие упражнения.	0,5	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника подачи мяча снизу;	0,5	
	2.	Техника подачи мяча сбоку;	0,5	
	3.	Техника подачи мяча сверху;	0,5	
	4.	Упражнение на координацию;	0,5	
	5.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	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);	0,5	
	8.	Подвижные игры.	0,5	
	9.	Спортивные игры;	0,5	
	10.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	2.	Изучение 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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника подачи мяча снизу;	0,5	
	2.	Техника перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;	0,5	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
	7.	Подвижные игры.	0,5	
	8.	Спортивные игры;	0,5	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	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	Содержание			
	Лабораторные работы		не	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
Совершенствование подачи мяча сверху		предусмотрено		
	Практическое занятие	4	2	
	1.	Техника подачи мяча сверху;	0,5	
	2.	Техника перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;	0,5	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
	7.	Подвижные игры.	0,5	
	8.	Спортивные игры;	0,5	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;			
4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);			
5.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)			
Тема 3.14 Совершенствование техники выполнения нападающего удара	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника выполнения нападающего удара;	0,5	
	2.	Техника перемещения и падения;	0,5	
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	0,5	

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;	0,5		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5		
	7.	Гимнастические упражнения;	0,5		
	8.	Подвижные игры;	0,5		
	9.	Спортивные игры;	0,5		
	10.	Общие укрепляющие упражнения.			
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа:		6	2	
	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)			
	Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Содержание			
		Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практическое занятие		4	2		
1.		Техника постановки блока;	0,5		
2.		Техника перемещения и падения;	0,5		
3.		Упражнение на координацию;	0,5		
4.		Упражнения для развития прыгучести;	0,5		
5.		Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5		
6.		Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	7.	Гимнастические упражнения	0,5	
	8.	Спортивные игры;	0,5	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;		
	4.	Отработка передачи мяча сверху		
	5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
	Тема 3.16 Техника выполнения обманного удара	Содержание		
Лабораторные работы		не предусмотрено		
Практическое занятие		4	2	
1.		Техника выполнения обманного удара;	0,5	
2.		Техника перемещения и падения;	0,5	
3.		Упражнение на координацию;	0,5	
4.		Упражнения для развития прыгучести;	0,5	
5.		Упражнения для развития навыков быстроты;	0,5	
6.		Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	0,5	
7.		Гимнастические упражнения;	0,5	
8.		Двусторонняя игра;	0,5	
9.		Общие укрепляющие упражнения.		
Контрольные 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
	Самостоятельная работа:		4	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»;		
	4.	Выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов)		
<p align="center">Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</p>	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Гимнастические упражнения		
	8.	Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	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;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху		
	2.	Техника перемещения и падения		
	3.	Упражнение на координацию		
	4.	Упражнения для развития прыгучести		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах)		
	7.	Гимнастические упражнения		
	8.	Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;			
4.	Отработка передачи мяча сверху			
5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			
Раздел 4. Лыжная подготовка			40	
Тема 4.1 Введение	Содержание			
	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	
	Практическое занятие	6	2	
	1.	Инструктаж по технике безопасности;	0,5	
	2.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах;	0,5	
	3.	Повороты на месте с лыжами и на лыжах;	0,5	
	4.	Легкоатлетические упражнения;	0,5	
	5.	Гимнастические упражнения;	0,5	
	6.	ОРУ, ОУУ;	0,5	
	7.	Техника выполнения ступающего шага;	0,5	
	8.	Техника выполнения скользящего шага;	0,5	
	9.	Подвижные игры;	1	
	11.	Лыжная прогулка.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	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			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	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;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	6.	Упражнения на развитие выносливости;		
	7.	Упражнения на координацию;		
	8.	Подвижные игры;		
	9.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»;		
	3.	Лыжные прогулки.		
	Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.	Содержание		
Лабораторные работы		не предусмотрено		
Практическое занятие		4	2	
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	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»;		
	3.	Лыжные прогулки.		
<p style="text-align: center;">Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.</p>	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);		
	3.	Легкоатлетические упражнения;		
	4.	Гимнастические упражнения;		
	5.	Упражнения на развитие силы;		
	6.	Упражнения на развитие выносливости;		
	7.	Упражнения на координацию;		
	8.	Подвижные игры;		
	9.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	2
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;			
3.	Лыжные прогулки.			
<p style="text-align: center;">Тема 4. 5 Попеременный</p>	Содержание			
	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
бесшажный ход.	Практическое занятие	4	2
	1. Техника выполнения попеременного бесшажного хода;		
	2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода;		
	3. Легкоатлетические упражнения;		
	4. Гимнастические упражнения;		
	5. Упражнения на развитие силы;		
	6. Упражнения на развитие выносливости;		
	7. Упражнения на координацию;		
	8. Подвижные игры;		
	9. Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	2	2
	Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.	Содержание	
Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практическое занятие		2	2
1. Техника выполнения попеременного одношажного хода;			
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода;			
3. Легкоатлетические упражнения;			
4. Гимнастические упражнения;			
5. Упражнения на развитие силы;			
6. Упражнения на развитие выносливости;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	7.	Упражнения на координацию;		
	8.	Подвижные игры;		
	9.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями »;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.7 Попеременный двушажный ход.	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	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	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.8 Спуски.	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника выполнения спусков;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой ») ;	0,5	
	3.	ОРУ, ОУУ;	0,5	
	4.	Легкоатлетические упражнения;	0,5	
	5.	Гимнастические упражнения;	0,5	
	6.	Упражнения на развитие силы;	0,5	
	7.	Упражнения на развитие выносливости;	0,5	
	8.	Упражнения на координацию;	0,5	
	9.	Подвижные игры;	0,5	
	10.	Лыжная прогулка.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	2
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2.	Отработка спусков;			
3.	Лыжные прогулки.			
Тема 4.9 Подъемы.	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника выполнения подъемов;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»);		
	3.	ОРУ, ОУУ;		
	4.	Легкоатлетические упражнения;		
	5.	Гимнастические упражнения;		
	6.	Упражнения на развитие силы;		
	7.	Упражнения на развитие выносливости;		
	8.	Упражнения на координацию;		
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка подъемов;		
3.	Лыжные прогулки.			
Тема 4.10 Способы торможения.	Содержание			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника выполнения торможения;	0,5	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»);	0,5	
	3.	ОРУ, ОУУ;	0,5	
	4.	Легкоатлетические упражнения;	0,5	
	5.	Гимнастические упражнения;	0,5	
	6.	Упражнения на развитие силы;	0,5	
	7.	Упражнения на развитие выносливости;	0,5	
8.	Упражнения на координацию;	0,5		

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	2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка способов торможения;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.11 Повороты.	Содержание			
	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;		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа:	2	2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка поворотов;		
	3.	Лыжные прогулки.		
	Всего	344		

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

Основная литература:

1.1. Артамонова Л.Л.. Лечебная и адаптивно- оздоровительная физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2018. - 389 с.

1.2. Жуков Р.С. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб.пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2016. - 263 с. -

1.3. Конькова Р.В. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учеб. пособие /С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2017 .- 149 с. .

1.4. Туренков А.Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб.пособие / А. Н. Туренков, 2017. - 112 с.

1.5. Вишневская Н.П. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения): учеб. пособие /Н. П. Вишневская; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово , 2016 .- 143 с.

Дополнительная литература:

1.5.1. Ефимова И.В., Будыка, Е.В. и др. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2016. - 123 с.

1.5.2. Калинин, В.М., Конькова, Р.В. 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, 2015. - 78 с.

1.5.3. Калинин В.М., Позняковский В.М. Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом / . М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та , 2017 - 159 с.

1.5.4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие /В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2015. - 224 с.

1.5.5. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие /Н. В. Лукьянец. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2015. - 164 с.

1.5.6. 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, 2017. - 83 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">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека.	<ul style="list-style-type: none">- выполнение индивидуальных заданий преподавателя;- выполнение заданий преподавателя в группе;- показ техники выполнения различных упражнений;- проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия;- карточки-задания;- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.- зачет, дифференцированный зачет

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