

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

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГБПОУ «СМГК»  
№ 220/01-05од от 30.05.2022

## **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, 2022

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
преподавателей, реализующих  
образовательную программу  
31.02.02 Акушерское дело  
Руководитель МО ОП  
\_\_\_\_\_/О.В.Нагулова/  
Протокол № 9 от 11.05.2022

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего профессионального  
образования по специальности  
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	34
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	35

# 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) и личностные результаты:

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

ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

#### **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**

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	344
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	170
контрольные работы	не предусмотрено
теория	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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
<b>Раздел 1. Введение в физическую культуру</b>		<b>2</b>	<b>ЛР 7, ЛР 8.1, 8.2, ЛР 11</b>
<b>Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.</b>	<b>Содержание</b>		
	Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура. Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2	
1. Изучение основной и дополнительной литературы.			
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</b>		<b>54</b>	<b>ЛР7, ЛР8.1, ЛР9.1, ЛР9.2</b>
<b>Тема 2.1 Техника бега на 100 метров</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	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
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	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.		
<b>Тема 2.2 Техника бега на 300 метров</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	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	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	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)		
<b>Тема 2.3</b> <b>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>2</b>
	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	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа:</b>		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)			
<b>Тема 2.4</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с разбега</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	<b>2</b>
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега.	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
6.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	7.	Выполнение прыжков с разбега.	2	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		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)		
<b>Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	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	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		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.		
<b>Тема 2.6</b> <b>Техника выполнения прыжков через скакалку</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	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	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		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).			
<b>Тема 2.7</b> <b>Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	2
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;	2	
	2.	Техника передачи эстафетной палочки;	1	
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	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	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	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).		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>76</b>	<b>ЛР 7, ЛР8.1, ЛР 9.1, 9.2</b>
<b>Тема 3.1 Введение</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
	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	
	10. Подвижные игры.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека;		
	4.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек).		
<b>Тема 3.2 Приём мяча снизу</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;			
3.	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	
<b>Тема 3.3 Приём мяча сверху</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	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	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>4</b>	<b>2</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);			
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>	<b>4</b>	<b>2</b>	
	1.	Техника подачи мяча снизу;	0,5	
	2.	Техника подачи мяча сбоку;	0,5	
	3.	Техника подачи мяча сверху;	0,5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		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)		
<b>Тема 3.5 Подача мяча снизу</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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 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. Подвижные игры.	0,5	
	8. Спортивные игры;	0,5	
	9. Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	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).		
<b>Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	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.	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 3.7</b> <b>Техника выполнения</b> <b>нападающего удара</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	<b>2</b>
	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	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>4</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 «Нападающий удар в волейболе»;		
4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);			
5.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<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>2</b>	
	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.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>4</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»;			
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>	<b>2</b>	
	1.	Совершенствование техники приёма мяча снизу;	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	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	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		4	2
	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>		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	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	8.	Общие укрепляющие упражнения.	0,5	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		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.		
<b>Тема 3.11 Совершенствование подачи мяча</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		4	2
	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)	Объем часов	Уровень освоения	
	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</b> <b>Совершенствование подачи мяча снизу</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>	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 игры через сетку в парах);	0,5	
	7.	Подвижные игры.	0,5	
	8.	Спортивные игры;	0,5	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	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)			
<b>Тема 3.13</b> <b>Совершенствование</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)	Объем часов	Уровень освоения
подачи мяча сверху	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	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	<b>Содержание</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	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	
	5. 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
	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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		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)		
<b>Тема 3.15 Совершенствование постановки блока</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	8.	Спортивные игры;	0,5	
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		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)		
<b>Тема 3.16 Техника выполнения обманного удара</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		4	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.	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)		
<b>Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		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)			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Тема 3.18 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>2</b>	
	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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>2</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»;			
4.	Отработка передачи мяча сверху			
5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>40</b>	<b>ЛР 7, ЛР8.1, ЛР9.1,9.2</b>	
<b>Тема 4.1 Введение</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	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		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	2
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;			
	2. Упражнения на развитие силы;			
3. Упражнения на развитие выносливости;				
4. Лыжные прогулки.				
<b>Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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;			
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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	2
	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>Одновременный одношажный ход.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	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.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»;		
	3.	Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	2
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;			
3.	Лыжные прогулки.			
<b>Тема 4.5 Попеременный бесшажный ход.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;		
3.	Лыжные прогулки.			
<b>Тема 4.6</b> <b>Попеременный одношажный ход.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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;		
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.		
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	2
	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 душажный ход.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		2	2
	1.	Техника выполнения попеременного душажного хода;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного душажного 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	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		2	2
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		Самоконтроль»;		
	3.	Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.8 Спуски.</b>	<b>Содержание</b>			
	<b>Лабораторные работы</b>		не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>		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	
	<b>Контрольные работы</b>		не предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа:</b>		2	2	
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>		4	2
	1.	Техника выполнения подъемов;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	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>	2	2
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Отработка подъемов;		
3.	Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.10</b>	<b>Содержание</b>		
<b>Способы торможения.</b>	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	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	
	<b>Контрольные работы</b>	не	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
		предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	2
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2. Отработка способов торможения;		
	3. Лыжные прогулки.		
<b>Тема 4.11 Повороты.</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b>	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;		
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	2
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2. Отработка поворотов;		
	3. Лыжные прогулки.		
	<b>Всего</b>	<b>344</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**

##### **Основная литература:**

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.
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. -
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. .
4. Туренков А.Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2017. - 112 с.
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. 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.
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.
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.
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие /В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2015. - 224 с.

5. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие /Н. В. Лукьянец. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2015. - 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, 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- знать: 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>

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"> <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>	<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"> <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 спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;</li> <li>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</li> <li>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</li> </ul>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культу.</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> </ul>