

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 197/01-05од от 28.05.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

31.02.01 Лечебное дело

углубленной подготовки

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНА
Методическим объединением
преподавателей, реализующих
образовательную программу
ПССЗ 31.02.01 Лечебное 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
31.02.01 Лечебное дело
Заместитель директора по учебной
работе
_____/Н.А. Куликова/

Составитель:
Ручкина С.А. - 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 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 514.

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 (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 31.02.01 Лечебное дело углубленной 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 относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

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 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося : 476 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часов;
-самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	236
контрольные работы	не предусмотрено
теория	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение в физическую культуру		2	
Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	Содержание учебного материала:		
	Лабораторныеработы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	1
	1. Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура.	1	
	2. Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы.		
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		80	
Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Содержание учебного материала:		
	Лабораторныеработы	не предусмотрено	
	Практические занятия	8	1
	1. Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;		
	2. Рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;		
	3. Строевые упражнения;		
	4. Легкоатлетические упражнения;		
	5. Общая физическая подготовка;		
	6. Упражнения на координацию;		
	7. Упражнения для развития прыгучести;		
8. Упражнения для развития навыков быстроты;			

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.			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования;		
	3.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100 метров»;		
	4.	Выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями.		
Тема 2.2 Техника бега на 300 метров	Содержание учебного материала:			
	Лабораторныеработы	не предусмотрено		
	Практические занятия	10	1	
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;		
	2.	Легкоатлетические упражнения;		
	3.	Упражнения на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Пробег дистанции.		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		метров»;		
	3.	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)		
Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	Содержание учебного материала:			
	Лабораторныеработы		не предусмотрено	
	Практические занятия		10	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места.		
	2.	Легкоатлетические упражнения;		
	3.	Общая физическая подготовка;		
	4.	Упражнения на координацию;		
	5.	Упражнения для развития прыгучести;		
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	7.	Выполнение прыжков с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;			
3.	Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)			
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Содержание учебного материала:			
	Лабораторныеработы		не предусмотрено	
	Практические занятия		10	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега.		
	2.	Легкоатлетические упражнения;		
	3.	Общая физическая подготовка;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	4.	Упражнения на координацию;		
	5.	Упражнения для развития прыгучести;		
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	7.	Выполнение прыжков с разбега.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;		
	3.	Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)		
Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала:			
	Лабораторныеработы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		12	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;		
	2.	Легкоатлетические упражнения;		
	3.	Общая физическая подготовка;		
	4.	Упражнения на координацию;		
	5.	Упражнения на развитие силы;		
	6.	Упражнения для развития прыгучести;		
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	8.	Выполнение бега на 10-15 мин.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»;		
	3.	Лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин.		
<p style="text-align: center;">Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку</p>	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		10	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;		
	2.	Легкоатлетические упражнения;		
	3.	Общая физическая подготовка;		
	4.	Упражнения на координацию;		
	5.	Упражнения на развитие силы		
	6.	Упражнения для развития прыгучести;		
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	8.	Выполнение прыжков через скакалку.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»;			
3.	Выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков).			
<p style="text-align: center;">Тема 2.7 Техника выполнения</p>	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
эстафетного бега 4 X 100	Практическое занятие	10	1	
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;		
	2.	Техника передачи эстафетной палочки;		
	3.	Легкоатлетические упражнения;		
	4.	Общая физическая подготовка;		
	5.	Упражнения на развитие силы		
	6.	Упражнения для развития прыгучести;		
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	8.	Упражнения на координацию;		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		10	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»;		
3.	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут).			
Раздел 3. Спортивные игры		98		
Тема 3.1 Введение	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		14	1
	1.	Инструктаж по технике безопасности;		
	2.	Правила игры в волейбол;		
	3.	Техника перемещения и падения;		
	4.	Строевые упражнения;		
5.	Легкоатлетические упражнения;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	6.	Общая физическая подготовка;		
	7.	Упражнения на координацию;		
	8.	Упражнения для развития прыгучести;		
	9.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	10.	Подвижные игры.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		6	
	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).		
Тема 3.2 Приём мяча снизу	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		14	1
	1.	Техника приёма мяча снизу;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Подвижные игры;		
	8.	Спортивные игры;		
9.	Общие укрепляющие упражнения.			

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:	6	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2. Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»; 3. Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз).		
Тема 3.3 Приём мяча сверху	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	10	1
	1. Техника приёма мяча сверху;		
	2. Упражнение на координацию;		
	3. Упражнения для развития прыгучести;		
	4. Упражнения для развития навыков быстроты;		
	5. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	6. Подвижные игры.		
	7. Спортивные игры;		
	8. Общие укрепляющие упражнения.		
	9. Техника приёма мяча сверху;		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	6	
	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.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 3.4 Подача мяча	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	8	1	
	1.	Техника подачи мяча снизу;		
	2.	Техника подачи мяча сбоку;		
	3.	Техника подачи мяча сверху;		
	4.	Упражнение на координацию;		
	5.	Упражнения для развития прыгучести;		
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	8.	Подвижные игры.		
	9.	Спортивные игры;		
	10.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа:	4		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;			
3.	Отработка подачи снизу 50 раз;			
4.	Отработка подачи сверху 50 раз;			
5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			
Тема 3.5 Подача мяча снизу	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	4	1	

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

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);		
	7.	Подвижные игры.		
	8.	Спортивные игры;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;		
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);		
	5.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)		
Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения нападающего удара;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Гимнастические упражнения		
8.	Подвижные игры.			

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

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

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

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

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		волейболе»;		
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);		
	5.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)		
Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника постановки блока;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Гимнастические упражнения		
	8.	Спортивные игры;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		8	
	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	Содержание учебного материала:			

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
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:		6	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;		
	4.	Отработка передачи мяча сверху;		
	5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	3
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху		
	2.	Техника перемещения и падения		
	3.	Упражнение на координацию		
	4.	Упражнения для развития прыгучести		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка		

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.	Гимнастические упражнения		
	8.	Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		6	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;		
	4.	Отработка передачи мяча сверху		
	5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
Раздел 4. Лыжная подготовка			60	
Тема 4.1 Введение	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		8	1
	1.	Инструктаж по технике безопасности;		
	2.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах;		
	3.	Повороты на месте с лыжами и на лыжах;		
	4.	Легкоатлетические упражнения;		
	5.	Гимнастические упражнения;		
	6.	ОРУ, ОУУ;		
	7.	Техника выполнения ступающего шага;		
	8.	Техника выполнения скользящего шага;		
9.	Подвижные игры;			
10.	Спортивные игры;			

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		подготовки в жизни студентов»;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		8	1
	1.	Техника выполнения одновременного одношажного хода;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);		
	3.	Легкоатлетические упражнения;		
	4.	Гимнастические упражнения;		
	5.	Упражнения на развитие силы;		
	6.	Упражнения на развитие выносливости;		
	7.	Упражнения на координацию;		
	8.	Подвижные игры;		
	9.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»;			
3.	Лыжные прогулки.			
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода;		

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 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:		6	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4. 5 Попеременный бесшажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного бесшажного хода;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода;		
	3.	Легкоатлетические упражнения;		
	4.	Гимнастические упражнения;		
	5.	Упражнения на развитие силы;		
	6.	Упражнения на развитие выносливости;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	8.	Подвижные игры;		
	9.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного одношажного хода;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода;		
	3.	Легкоатлетические упражнения;		
	4.	Гимнастические упражнения;		
	5.	Упражнения на развитие силы;		
	6.	Упражнения на развитие выносливости;		
	7.	Упражнения на координацию;		
	8.	Подвижные игры;		
	9.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация			

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 »;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.7 Попеременный двушажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного двушажного хода;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода;		
	3.	Легкоатлетические упражнения;		
	4.	Гимнастические упражнения;		
	5.	Упражнения на развитие силы;		
	6.	Упражнения на развитие выносливости;		
	7.	Упражнения на координацию;		
	8.	Подвижные игры;		
	9.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»;			
3.	Лыжные прогулки.			
Тема 4.8 Спуски.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения спусков;		

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 спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой») ;		
	3.	ОРУ, ОУУ;		
	4.	Легкоатлетические упражнения;		
	5.	Гимнастические упражнения;		
	6.	Упражнения на развитие силы;		
	7.	Упражнения на развитие выносливости;		
	8.	Упражнения на координацию;		
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка спусков;		
3.	Лыжные прогулки.			
Тема 4.9 Подъемы.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения подъемов;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой») ;		
	3.	ОРУ, ОУУ;		
	4.	Легкоатлетические упражнения;		
	5.	Гимнастические упражнения;		
	6.	Упражнения на развитие силы;		
	7.	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
	8.	Упражнения на координацию;		
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка подъемов;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.10 Способы торможения.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения торможения;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»);		
	3.	ОРУ, ОУУ;		
	4.	Легкоатлетические упражнения;		
	5.	Гимнастические упражнения;		
	6.	Упражнения на развитие силы;		
	7.	Упражнения на развитие выносливости;		
	8.	Упражнения на координацию;		
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
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.	Отработка способов торможения;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.11 Повороты.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1.	Техника выполнения поворотов;		
	2.	Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»);		
	3.	ОРУ, ОУУ;		
	4.	Легкоатлетические упражнения;		
	5.	Гимнастические упражнения;		
	6.	Упражнения на развитие силы;		
	7.	Упражнения на развитие выносливости;		
	8.	Упражнения на координацию;		
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка поворотов;		
3.	Лыжные прогулки.			
Всего			476	

Уровни освоения учебного материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал; открытый стадион; лыжная база.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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. Сантеева; 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
<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

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>- рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>- своевременность сдачи заданий, отчетов и проч.</p> <p>- соответствие выбранных методов их целям и задачам</p> <p>- обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре</p>	<p>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>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>- демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культуры.</p>	<p>- подготовка докладов, тезисов, рефератов;</p> <p>- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия;</p> <p>- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;</p> <p>- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;</p> <p>- аналитическое исследование какой-либо проблемы;</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>- рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>- своевременность сдачи заданий, отчетов и проч.</p> <p>- соответствие выбранных методов их целям и задачам</p> <p>обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов</p>	<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>

	проведения учебного занятия по физической культуре	
ОК 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>- рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>- своевременность сдачи заданий, отчетов и проч.</p> <p>- соответствие выбранных методов их целям и задачам</p> <p>обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре</p>	<p>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>