

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 179/01-05од от 31.05.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
09.02.04 Информационные системы (в здравоохранении)**

углубленной подготовки

Сызрань, 2017

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
по специальностям 08.02.09,
12.02.07, 09.02.04, 11.02.11

Председатель ЦМК

_____ А.В. Гуськова
Протокол № 9 от 06.06.2017

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего профессионального
образования по специальности
**09.02.04 Информационные
системы (в здравоохранении)**
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
_____ Н.Г.Бурлова

Составитель:

Тимошенко Д.И. преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Вернер Е.В. -

зам. директора по
качеству образования
ГБПОУ «СМГК»

Содержательная экспертиза: Гуськова А.В. -

преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: Киселева Е.А. -

начальник отдела АСУ
ГБУЗ СО «Сызранская
ЦГБ»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.04 Информационные системы (в здравоохранении), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «14» мая 2014 г. № 525.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.04 Информационные системы (в здравоохранении) 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.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому 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, социальном и физическом развитии человека;
 - основы здорового образа жизни.

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

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

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 работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
теоретические занятия	80
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	158
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
- занятия в различных секциях - участие в соревнованиях - самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов; - подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия; - проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта; - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы; - составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики; - составление личного плана самостоятельных физических упражнений; - ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»; - проведение самооценки здоровья; - подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости; - выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		2	
Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.	Содержание учебного материала: Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.	1	2
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	2
Раздел 2. Легкая атлетика.		60	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	6
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		2

поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину ("согнув ноги", "прогнувшись", "ножницы"); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и	Содержание учебного материала: эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).		2

навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	8	
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Раздел 3. Баскетбол.		70	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	6	
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала:		

	передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	4	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	4	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков.	Содержание учебного материала: техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	учебная игра (с заданиями).		
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала: знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	6	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Гимнастика.		68	
Тема 4.1. Строевые приемы.	Содержание учебного материала:		

Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	4	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.	6	

Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.	4	
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	2	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	6	
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала: (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 4.7. Упражнения на брусках.	Содержание учебного материала: (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	2	
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала: (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).		2
	Лабораторные работы		

	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	2	
Тема 4.10. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала: акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжков через козла "ноги врозь"; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Раздел 5. Волейбол.		56	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	4	
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	4	

Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	4	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала: совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	
Тема 5.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	2	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: судейство игр по волейболу	4	

Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	2	2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов	2	
Раздел 6 Лыжная подготовка		80	
Тема 6.1 Одновременный бесшажный ход.	Содержание учебного материала: техника выполнения одновременного бесшажного хода; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие выносливости; упражнения на координацию; подвижные игры; лыжная прогулка.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	2
	Самостоятельная работа: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»; лыжные прогулки.	6	
Тема 6.2 Одновременный одношажный ход.	Содержание учебного материала: техника выполнения одновременного одношажного хода; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие выносливости; упражнения на координацию; подвижные игры; лыжная прогулка.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа: изучение основной и дополнительной литературы;	4	

	подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»; лыжные прогулки.		
Тема 6.3 Одновременный двухшажный ход.	Содержание учебного материала: техника выполнения одновременного двухшажного хода; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя); легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие выносливости; упражнения на координацию; подвижные игры; лыжная прогулка.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; лыжные прогулки.	6	
Тема 6.4 Попеременный бесшажный ход.	Содержание учебного материала: техника выполнения попеременного бесшажного хода; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода; легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие выносливости; упражнения на координацию; подвижные игры; лыжная прогулка.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; лыжные прогулки.	6	
Тема 6.5 Попеременный одношажный ход.	Содержание учебного материала: техника выполнения попеременного одношажного хода; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода; легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие выносливости; упражнения на координацию; подвижные игры; лыжная прогулка.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка реферативных сообщений на тему: « Техника бега на лыжах »; лыжные прогулки.	6	

	сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями »; лыжные прогулки.		
Тема 6.6 Попеременный двухшажный ход.	Содержание учебного материала: техника выполнения попеременного двухшажного хода; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двухшажного хода; легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на развитие силы; упражнения на развитие выносливости; упражнения на координацию; подвижные игры; лыжная прогулка.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа: изучение основной и дополнительной литературы; подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. »; лыжные прогулки.	6	
Тема 6.7 Спуски. Подъемы. Торможение.	Содержание учебного материала: техника выполнения спусков, подъемов, торможения; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой ») ; упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»); легкоатлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на развитие выносливости; прием зачетных упражнений; лыжная прогулка.		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	
	Самостоятельная работа: изучение основной и дополнительной литературы; отработка спусков, подъемов, торможения; лыжные прогулки.	6	
	Всего	476	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал; открытый стадион; лыжная база.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные литература:

1. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно- оздоровительная физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2010. - 389 с.

2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2011. - 263 с. -

3. Конькова, Раиса Васильевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с. : рис. Библиогр.: с. 149.

4. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2012. - 112 с.

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

Дополнительная литература:

1. Ефимова, Ирина Васильевна, Будыка, Елена Владимировна и др. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2003. - 123 с.

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

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

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

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности. - своевременность сдачи заданий, отчетов и проч. - соответствие выбранных методов их целям и задачам - обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре 	<p>Составление личного плана самостоятельных физических упражнений</p> <p>Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики</p> <p>Ведение дневника здоровья</p> <p>Выбор тем докладов, тезисов, рефератов</p> <p>Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств</p>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия; - проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;

		<ul style="list-style-type: none"> - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы;
ОК 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Обеспечивать ее сплочение коллектива, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями..	<ul style="list-style-type: none"> - аналитическое исследование какой-либо проблемы;