

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 144/01-05од от 28.05.2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

**33.02.01 Фармация
базовой подготовки**

Сызрань, 2020

ОДОБРЕНА
на заседании методического
объединения преподавателей ОП
33.02.01 Фармация
Руководитель ОП

_____ Л.И.Егорова
Протокол № 9 от 28.05.2020

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным

образовательным стандартом
среднего профессионального
образования по специальности
33.02.01 Фармация

Заместитель директора по учебной
работе

_____ Н.А.Куликова

Составитель:

Иващенко М.П - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза Тимошенко Д.И.- преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

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

Содержательная экспертиза: Титова А.А. - преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «15» мая 2014 г. № 501.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально- экономического цикла по специальности 33.02.01 Фармация.

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 – на дисциплину увеличение количества часов: вариативных – 20 часов, в том числе аудиторный – 10 часов.

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 12	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 33.02.01
Фармация : 364 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа;
самостоятельной работы обучающегося 182 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)	364
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	182
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	180
контрольные работы	не предусмотрено
теория	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
Итоговая аттестация в форме 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:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	2	1
	1. Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура.	1	
	2. Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов медиков.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
1. Изучение основной и дополнительной литературы.			
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		70	
Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	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;			
9. Пробег дистанции.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	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:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	6	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 метров»;		
	3.	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<p align="center">Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места</p>	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)			
<p align="center">Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега</p>	Содержание учебного материала:			
	Лабораторныеработы	не предусмотрено		
	Практические занятия	8	1	
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега.		
	2.	Легкоатлетические упражнения;		
	3.	Общая физическая подготовка;		
	4.	Упражнения на координацию;		
	5.	Упражнения для развития прыгучести;		
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;		

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.		
	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:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	8	1
	1. Рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;		
	2. Легкоатлетические упражнения;		
	3. Общая физическая подготовка;		
	4. Упражнения на координацию;		
	5. Упражнения на развитие силы;		
	6. Упражнения для развития прыгучести;		
	7. Упражнения для развития навыков быстроты;		
	8. Выполнение бега на 10-15 мин.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:	8	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2. Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»;		
	3. Лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<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:		10	
	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 эстафетного бега 4 X 100</p>	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	10	1	
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;		
	2.	Техника передачи эстафетной палочки;		
	3.	Легкоатлетические упражнения;		

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;		
	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		78		
Тема 3.1 Введение	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		8	1
	1.	Инструктаж по технике безопасности;		
	2.	Правила игры в волейбол;		
	3.	Техника перемещения и падения;		
	4.	Строевые упражнения;		
	5.	Легкоатлетические упражнения;		
	6.	Общая физическая подготовка;		
	7.	Упражнения на координацию;		
	8.	Упражнения для развития прыгучести;		
9.	Упражнения для развития навыков быстроты;			
10.	Подвижные игры.			

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:	8		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека;		
	3.	Подъем туловища из положения лёжа (20-25 раз);		
	4.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек).		
Тема 3.2 Приём мяча снизу	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	6	1	
	1.	Техника приёма мяча снизу;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Подвижные игры;		
	8.	Спортивные игры;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа:	6		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;		
3.	Подъем туловища на брюшной пресс (20-25 раз).			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 3.3 Приём мяча сверху	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	6	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:	4		
1.	Изучение основной и дополнительной литературы;			
2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;			
3.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (1520 сек);			
4.	Отжимание 5-10 раз.			
Тема 3.4 Подача мяча	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	6	1	
	1.	Техника подачи мяча снизу;		
	2.	Техника подачи мяча сбоку;		
	3.	Техника подачи мяча сверху;		

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;		
	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
	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);			

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

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)		
Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения нападающего удара;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Гимнастические упражнения		
	8.	Подвижные игры.		
	9.	Спортивные игры;		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и 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	
Тема 3.8 Техника выполнения постановки блока	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	4	1	
	1.	Техника постановки блока;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Гимнастические упражнения		
	8.	Спортивные игры;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;			
4.	Отработка передачи мяча сверху			
5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			
Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Совершенствование техники приёма мяча снизу;		

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;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Подвижные игры.		
	8.	Спортивные игры;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;		
	3.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника приёма мяча сверху;		
	2.	Упражнение на координацию;		
	3.	Упражнения для развития прыгучести;		
	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;		

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.			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа:	4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек);		
	4.	Отжимание 5-10 раз.		
Тема 3.11 Совершенствование подачи мяча	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	4	1	
	1.	Техника подачи мяча снизу;		
	2.	Техника подачи мяча сбоку;		
	3.	Техника подачи мяча сверху;		
	4.	Упражнение на координацию;		
	5.	Упражнения для развития прыгучести;		
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	7.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	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;		

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)		
<p align="center">Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу</p>	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча снизу;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Подвижные игры.		
	8.	Спортивные игры;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	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)			
<p align="center">Тема 3.13 Совершенствование</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	
подачи мяча сверху	Практическое занятие	4	1	
	1.	Техника подачи мяча сверху;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Подвижные игры.		
	8.	Спортивные игры;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		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 3.14 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;		

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.	Гимнастические упражнения;		
	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.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;		
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);		
	5.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (20 сек)		
Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Содержание 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			

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;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;		
	4.	Отработка передачи мяча сверху		
	5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)		
	Тема 3.16 Техника выполнения обманного удара	Содержание учебного материала:		
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		

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)		
Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	3
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	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:		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)			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
<p style="text-align: center;">Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху</p>	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	3	
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху		
	2.	Техника перемещения и падения		
	3.	Упражнение на координацию		
	4.	Упражнения для развития прыгучести		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах)		
	7.	Гимнастические упражнения		
	8.	Двусторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;		
3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;			
4.	Отработка передачи мяча сверху			
5.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)			
<p style="text-align: center;">Раздел 4. Лыжная подготовка</p>		48		
<p style="text-align: center;">Тема 4.1 Введение</p>	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	1	

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;			
	2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах;			
	3. Повороты на месте с лыжами и на лыжах;			
	4. Легкоатлетические упражнения;			
	5. Гимнастические упражнения;			
	6. ОРУ, ОУУ;			
	7. Техника выполнения ступающего шага;			
	8. Техника выполнения скользящего шага;			
	9. Подвижные игры;			
	10. Спортивные игры;			
	11. Лыжная прогулка.			
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;			
	2. Упражнения на развитие силы;			
3. Упражнения на развитие выносливости;				
4. Лыжные прогулки.				
Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		6	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;			

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

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
		самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.8 Спуски.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения спусков;		
	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;		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой»);		
	3.	ОРУ, ОУУ;		
	4.	Легкоатлетические упражнения;		
	5.	Гимнастические упражнения;		
	6.	Упражнения на развитие силы;		
	7.	Упражнения на развитие выносливости;		
	8.	Упражнения на координацию;		
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	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;			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка способов торможения;		
	3.	Лыжные прогулки.		
Тема 4.11 Повороты.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	2
	1.	Техника выполнения поворотов;		
	2.	Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»);		
	3.	ОРУ, ОУУ;		
	4.	Легкоатлетические упражнения;		
	5.	Гимнастические упражнения;		
	6.	Упражнения на развитие силы;		
	7.	Упражнения на развитие выносливости;		
	8.	Упражнения на координацию;		
	9.	Подвижные игры;		
	10.	Лыжная прогулка.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Отработка поворотов;		
3.	Лыжные прогулки.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
	Всего	364	

Уровни освоения учебного материала:

- 1** – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2** – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3** – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал; открытый стадион; лыжная база.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные литература:

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

2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2009. - 263 с. -

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

4. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.

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

Дополнительная литература:

1. Ефимова, Ирина Васильевна, Будыка, Елена Владимировна и др.

Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2003. - 123 с.

2. Калинин, Валентин Михайлович, Конькова, Раиса Васильевна и др. Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: 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 Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики Ведение дневника здоровья Выбор тем докладов, тезисов, рефератов Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> – организует коллективное обсуждение рабочей ситуации; – принимает и фиксирует решение по всем вопросам для группового обсуждения; – развивает и дополняет идеи других участников группового обсуждения (разрабатывает чужую идею); – оформляет документы в соответствии с нормативными актами 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – характеристики руководителей производственной практики на обучающихся из аптечных организаций
<p>ОК 12. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - систематичность ведения пропаганды здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний и повышения качества жизни; - участвует в спортивных и физкультурных мероприятиях. 	<p>-оценка портфолио; -экспертное наблюдение и оценка в процессе учебных сборов, соревнований.</p>