

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

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 145/01-05од от 28.05.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
31.02.03 Лабораторная диагностика
базовой подготовки**

г. Сызрань, 2019

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
дисциплин общегуманитарного и
социально-экономического цикла

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего профессионального
образования по специальности
31.02.03 Лабораторная диагностика

Председатель ЦМК
_____ Ю.Е.Студеникин
Протокол № 10 от 04.06.2019г.

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
_____ Н.Г.Бурлова

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

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

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

Содержательная экспертиза: Назарова Т.А. преподаватель ГБПОУ
«СМГК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: Елистратов С.С. Преподаватель
«СамГТУ»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 31.02.03 Лабораторная диагностика утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. N 970

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	38
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	42

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 31.02.03 Лабораторная диагностика.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и задачи физическая культура – требования к результатам освоения:

Обязательная часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено.

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

Код	Наименование результата обучения (ОК)
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

ОК 7	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 11	Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку
ОК 12	Оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях
ОК 13	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 14	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

Максимальная учебная нагрузка: 344 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	170
контрольные работы	не предусмотрено
теория	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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.		66	
Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	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	6		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования;		
	3.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100 метров»;		
4.	Выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями.			
Тема 2.2 Техника бега на 300 метров	Содержание 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:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	8	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:			
	Лабораторные работы	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	
Тема 2.6 Техника выполнения прыжков через скакалку	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	8	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).			
Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100	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			70	
Тема 3.1 Введение	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		6	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:	4		
	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	4	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:	4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2.	Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;		
3.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз).			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
Тема 3.3 Приём 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;		
	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	4	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;		
	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:	8	
	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:		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 3.15 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:		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)			

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>		40		
<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		2	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		2	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.		
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.	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.			
Тема 4. 5 Попеременный	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	344	

Уровни освоения учебного материала:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал; открытый стадион; лыжная база.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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, 2016. - 389 с.
2. Жуков, Родион Сергеевич. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2015. - 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 , 2015 .- 149 с. : рис. Библиогр.: с. 149.
4. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2016. - 112 с.
5. Вишневская, Нина Павловна. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) : учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово, 2015 .- 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, 2016. - 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, 2015. - 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 , 2014. - 159 с.
4. Лукьяненко, Виктор Павлович Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие /В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2015. - 224 с.
5. Лукьянец, Николай Васильевич 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, 2016. - 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, 2016. - 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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	<ul style="list-style-type: none"> – определяет ближайшие и конечные жизненные цели в профессиональной деятельности; – определяет пути реализации жизненных планов; – определяет перспективы трудоустройства. 	<p>Составление личного плана самостоятельных физических упражнений</p> <p>Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики</p> <p>Ведение дневника здоровья</p> <p>Выбор тем докладов, тезисов, рефератов</p> <p>Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств.</p>
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<p>рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - своевременность сдачи заданий, отчетов и проч. 	<p>Подготовка докладов, тезисов, рефератов;</p> <p>Подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие выбранных методов их целям и задачам – обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре 	<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>
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> – определяет проблему на основе самостоятельно проведенного анализа ситуации; – предлагает способ коррекции деятельности на основе результатов текущего контроля; – демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культуры. 	Технико-тактическое действие студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul style="list-style-type: none"> – задает вопросы, указывающие на отсутствие информации, необходимой для решения задачи; – систематизирует информацию в самостоятельно определенной в соответствии с задачей информационной поисковой структуре. 	Техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)
ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> – представляет информацию в различных формах с использованием разнообразного программного обеспечения, в том числе с помощью презентаций. 	Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств.
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пациентами.	<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 	Технико-тактическое действие студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

	<p>группового обсуждения (разрабатывает чужую идею);</p> <p>- оформляет документы в соответствии с нормативными актами.</p>	
<p>ОК 7 Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>– ставит задачи перед коллективом;</p> <p>– осуществляет контроль в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>– конструктивно критикует с учетом сложившейся ситуации.</p>	<p>проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия</p>
<p>ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>– формулирует запрос на внутренние ресурсы (знания, умения, навыки, способы деятельности, ценности, установки, свойства психики) для решения профессиональной задачи;</p> <p>– составляет программу саморазвития, самообразования;</p> <p>– определяет этапы достижения поставленных целей;</p> <p>– владеет методами самообразования.</p>	<p>Технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p>
<p>ОК 9 Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>– проявляет интерес к инновациям в области профессиональной деятельности.</p>	<p>Технико-тактическое действие студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p>
<p>ОК 10 Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.</p>	<p>- проявляет толерантность по отношению к социальным, культурным и религиозным различиям;</p>	<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека</p>
<p>ОК 11 Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p>	<p>– берет нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</p>	<p>Анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы</p>
<p>ОК 12 Оказывать первую</p>	<p>- владеет экспресс-</p>	<p>Проводить первую</p>

медицинскую помощь при неотложных состояниях.	диагностикой состояний, требующих неотложной доврачебной помощи.	медицинскую помощь при неотложных состояниях
ОК 13 Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает правила техники безопасности при работе с биологическим материалом. - владеет техникой организации рабочего места с соблюдением требований инфекционной безопасности. 	Проводить инструктажи по технике безопасности, соблюдать технику безопасности
ОК 14 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой, и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> - принимает участие в спортивных мероприятиях, группе здоровья, кружках, секциях, отсутствие вредных привычек. - проводит пропаганду и эффективность здорового образа жизни с целью профилактики заболеваний. 	Подготовка докладов, тезисов, рефератов; Подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию