

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ «СМГК»
№ 190/01-05 од от 09.06.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

34.02.01 Сестринское дело

базовой подготовки

г. Сызрань, 2018 г.

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин

Председатель ЦМК
Н.Ш. Шарафутдинова
Протокол № 09 от 08.05. 2018

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего общего образования
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе
Н.Г.Бурлова

Составлена в соответствии с

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:

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

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 34.02.01 Сестринское дело.

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

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена и является базовой учебной дисциплиной.

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 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося по специальности 34.02.01 Сестринское дело: 175 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;
самостоятельной работы обучающегося 58 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	102
контрольные работы	не предусмотрено
теория	15
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<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
Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	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)		
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	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			74	
Тема 3.1 Введение	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		10	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;		
	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)		
	Содержание учебного материала:			
Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника приёма мяча сверху;		
	2.	Упражнение на координацию;		
	3.	Упражнения для развития прыгучести;		
	4.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	6.	Подвижные игры.		
	7.	Спортивные игры;		

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)		
Тема 3.12 Совершенствование подачи мяча снизу	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча снизу;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития 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 3.13 Совершенствование	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)		
	Содержание учебного материала:			
Тема 3.16 Техника выполнения обманного удара	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника выполнения обманного удара;		
	2.	Техника перемещения и падения;		
	3.	Упражнение на координацию;		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;		
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;		
	6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);		
	7.	Гимнастические упражнения;		
	8.	Двусторонняя игра;		
	9.	Общие укрепляющие упражнения.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа:		4	

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
Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	3
	1. Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху		
	2. Техника перемещения и падения		
	3. Упражнение на координацию		
	4. Упражнения для развития прыгучести		
	5. Упражнения для развития навыков быстроты		
	6. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка 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)		
Раздел 4. Лыжная подготовка		40	
Тема 4.1 Введение	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 двушажный 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 двущажный ход.	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного двущажного хода;		
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двущажного 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	348	

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: Кузбассвуиздат, 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: Кузбассвуиздат, 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
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни человека.	- 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
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- 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	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
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культуры.	- подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия; - проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта; - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями		