

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Букина Татьяна Сергеевна
Должность: Директор
Дата подписания: 01.06.2021 09:35:57
Уникальный программный ключ:
bc699f664e703f5a55f6298f1bb53494e3e8e7e46a0bb167a0f6c472340fcb8



**Частное образовательное учреждение
профессионального образования
«Московский областной гуманитарный открытый колледж»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 6 от «28» мая 2021 г.

Председатель  Т.С. Букина



УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 17/05-21 от «28» мая 2021 г.

Директор  Т. С. Букина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По направлению
39.02.01 Социальная работа

Серебряные пруды, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 39.02.01 Социальная работа

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально- экономического цикла по специальности 39.02.01 Социальная работа

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 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия
ОК 13	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 обучающегося: 216 час, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часа; самостоятельной работы обучающегося 108 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)	16
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	16
контрольные работы	не предусмотрено
лабораторные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	328
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение в физическую культуру		4	
Тема 1.1. Место физической культуры в общественно-гуманитарной и профессиональной подготовке.	Содержание	2	
	Теоретические занятия	2	1
	1. Социальное значение физической культуры. Физическая культура как учебная физкультура.	1	
	2. Физическая культура в режиме учёбы и отдыха студентов	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	2	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы.	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика.		70	
Тема 2.1 Техника бега на 100 метров	Содержание	12	
	Практические занятия	8	1
	1. Изучение мер безопасности при занятиях лёгкой атлетикой;	1	
	2. Рассказ, показ и тренировка техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	1	
	3. Строевые упражнения;	1	
	4. Легкоатлетические упражнения;	1	
	5. Общая физическая подготовка;	1	
	6. Упражнения на координацию;	1	
	7. Упражнения для развития прыгучести;	1	
	8. Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;		
	2. Изучение и тренировка техники старта, стартового разбега, финиширования;		
	3. Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 100		

метров»;

	4.	Выполнение бега на 30 метров с высоко поднятыми коленями.		
Тема 2.2 Техника бега на 300 метров	Содержание		10	
	Практические занятия		6	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники высокого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Упражнения на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	5.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	6.	Пробег дистанции.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника бега на 300 метров»;	1	
	3.	Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут)	2	
	Тема 2.3 Техника выполнения прыжков в длину с места	Содержание		10
Практические занятия		7	1	
1.		Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с места.	1	
2.		Легкоатлетические упражнения;	1	
3.		Общая физическая подготовка;	1	
4.		Упражнения на координацию;	1	
5.		Упражнения для развития прыгучести;	1	
6.		Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
7.		Выполнение прыжков с места.	1	
Самостоятельная работа:		3		
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.		Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;	1	
3.		Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	1	
Тема 2.4	Содержание		14	
	Практические занятия		8	1

Техника выполнения прыжков в длину с разбега	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков с разбега.	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	6.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	7.	Выполнение прыжков с разбега.	1	
	Самостоятельная работа:		8	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков с места»;	2	
3.	Выполнение прыжков «лягушкой» (3 раза по 10 прыжков)	2		
Тема 2.5 Техника бега на длинные дистанции	Содержание		11	
	Практическое занятие		8	1
	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения бега на длинные дистанции;.	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы;	1	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Выполнение бега на 10-15 мин.	1	
	Самостоятельная работа:		3	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения бега на длинные дистанции»;	1	
	3.	Лёгкий тренировочный бег на 10-15 мин.	1	
	Тема 2.6	Содержание		16
Практическое занятие		8	1	

Техника выполнения прыжков через скакалку	1.	Рассказ, показ и тренировка техники выполнения прыжков через скакалку;	1	
	2.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	3.	Общая физическая подготовка;	1	
	4.	Упражнения на координацию;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы	1	
	6.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	7.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	8.	Выполнение прыжков через скакалку.	1	
	Самостоятельная работа:		8	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
	2.	Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения прыжков через скакалку»;	2	
	3.	Выполнение прыжков через скакалку (4 раз по 50 прыжков).	2	
	Тема 2.7 Техника выполнения эстафетного бега 4 X 100	Содержание		
Практическое занятие		16	1	
1.		Рассказ, показ и тренировка техники выполнения эстафетного бега;	1	
2.		Техника передачи эстафетной палочки;	1	
3.		Легкоатлетические упражнения;	1	
4.		Общая физическая подготовка;	1	
5.		Упражнения на развитие силы	1	
6.		Упражнения для развития прыгучести;	1	
7.		Упражнения для развития навыков быстроты;	2	
8.		Упражнения на координацию;	2	
Самостоятельная работа:		6		
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
2.		Подготовка реферативного сообщения на тему: «Техника выполнения эстафетного бега»;	2	
3.		Бег на 30 метров с ускорением (до 5 раз с перерывом в 5 минут).	2	

Раздел 3. Спортивные игры		78	
Тема 3.1 Введение	Содержание	12	
	Практическое занятие	8	1
	1. Инструктаж по технике безопасности;	1	
	2. Правила игры в волейбол;	1	
	3. Техника перемещения и падения;	1	
	4. Строевые упражнения;	1	
	5. Легкоатлетические упражнения;	1	
	6. Общая физическая подготовка;	1	
	7. Упражнения на координацию;	1	
	8. Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:	4	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2. Организация основ методики исследования и оценки физического развития человека;	1	
	3. Подъём туловища из положения лёжа (20-25 раз);	1	
	4. Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек).	1	
Тема 3.2 Приём мяча снизу	Содержание	12	
	Практическое занятие	6	1
	1. Техника приёма мяча снизу;	1	
	2. Техника перемещения и падения;	1	
	3. Упражнение на координацию;	1	
	4. Упражнения для развития прыгучести;	1	
	5. Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	6. Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	1	
	Самостоятельная работа:	6	
	1. Изучение основной и дополнительной литературы;	2	
	2. Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;	2	

	3.	Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз).	2	
Тема 3.3 Приём мяча сверху	Содержание		10	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Техника приёма мяча сверху;	1	
	2.	Упражнение на координацию;	1	
	3.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	4.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
	5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	1	
	6.	Подвижные игры.	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (1520 сек);	1	
	4.	Отжимание 5-10 раз.	1	
	Тема 3.4 Подача мяча	Содержание		10
Практическое занятие		6	1	
1.		Техника подачи мяча снизу;	1	
2.		Техника подачи мяча сбоку;	1	
3.		Техника подачи мяча сверху;	1	
4.		Упражнение на координацию;	1	
5.		Упражнения для развития прыгучести;	1	
6.		Упражнения для развития навыков быстроты;	1	
Самостоятельная работа:		4		
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
2.		Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
3.		Отработка подачи снизу 50 раз;	1	
4.		Отработка подачи сверху 50 раз;	1	
Тема 3.5 Подача мяча снизу		Содержание		8
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча снизу;	1	

	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	
Тема 3.6 Техника подачи мяча сверху	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча сверху;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1	
4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1		
Тема 3.7 Техника выполнения нападающего удара	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения нападающего удара;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;	1	
4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1		
Тема 3.8	Содержание		8	

Техника выполнения постановки блока	Практическое занятие		4	1	
	1.	Техника постановки блока;	1		
	2.	Техника перемещения и падения;	1		
	3.	Упражнение на координацию;	1		
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1		
	Самостоятельная работа:		4		
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1		
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1		
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;	1		
	4.	Отработка передачи мяча сверху	1		
	Тема 3.9 Совершенствование приёма мяча снизу	Содержание		10	
		Практическое занятие		6	1
1.		Совершенствование техники приёма мяча снизу;	1		
2.		Совершенствование техники перемещения и падения;	1		
3.		Упражнение на координацию;	1		
4.		Упражнения для развития прыгучести;	1		
5.		Упражнения для развития навыков быстроты;	1		
6.		Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме мяча (жонглирование мячом над собой, игра с мячом со стенкой, отработка игры через сетку в парах);	1		
Самостоятельная работа:		4			
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1		
2.		Подготовка реферативных сообщений по теме «Волейбол»;	1		
3.		Подъём туловища на брюшной пресс (20-25 раз)	2		
Тема 3.10 Совершенствование приёма мяча сверху	Содержание		8		
	Практическое занятие		4	1	
	1.	Техника приёма мяча сверху;	1		
	2.	Упражнение на координацию;	1		
	3.	Упражнения для развития прыгучести;	1		
	4.	Упражнения для развития навыков быстроты;	1		
	Самостоятельная работа:		4		

	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Стойка в упоре лёжа на пальцах (15-20 сек);	1	
	4.	Отжимание 5-10 раз.	1	
Тема 3.11 Совершенствование поддачи мяча	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча снизу;	1	
	2.	Техника подачи мяча сбоку;	1	
	3.	Техника подачи мяча сверху;	1	
	4.	Упражнение на координацию;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Отработка подачи снизу 50 раз;	1	
4.	Отработка подачи сверху 50 раз;	1		
Тема 3.12 Совершенствование поддачи мяча снизу	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча снизу;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1	
4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1		
Тема 3.13 Совершенствование поддачи мяча сверху	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника подачи мяча сверху;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
4.	Упражнения для развития прыгучести;	1		

	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Волейбол»;	1	
	4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1	
Тема 3.14 Совершенствование техники выполнения нападающего удара	Содержание			
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения нападающего удара;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «Нападающий удар в волейболе»;	1	
4.	Отработка передачи мяча сверху (жонглирование);	1		
Тема 3.15 Совершенствование постановки блока	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника постановки блока;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;	1	
4.	Отработка передачи мяча сверху	1		
Тема 3.16 Техника выполнения	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	2
	1.	Техника выполнения обманного удара;	1	

обманного удара	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «выполнение обманного удара»;	1	
	4.	Выполнение прыжков через скакалку (до 200 прыжков в несколько приёмов)	1	
Тема 3.17 Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу	Содержание		8	
	Практическое занятие		4	3
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника снизу;	1	
	2.	Техника перемещения и падения;	1	
	3.	Упражнение на координацию;	1	
	4.	Упражнения для развития прыгучести;	1	
	Самостоятельная работа:		4	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
	3.	Подготовка реферативных сообщений на тему «постановка блока в волейболе»;	1	
4.	Отработка передачи мяча сверху;	1		
Тема 3.18 Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	3
	1.	Совершенствование приёма мяча после подачи противника сверху	1	
	2.	Техника перемещения и падения	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Изучение правил игры в волейбол и технике владения мячом;	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка			48	
Тема 4.1	Содержание		4	

Введение	Практическое занятие		2	1
	1.	Инструктаж по технике безопасности;	1	
	2.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Упражнения на развитие силы;	1	
Тема 4.2 Одновременный бесшажный ход.	Содержание		8	
	Практическое занятие		6	1
	1.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бесшажных ходов (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);	1	
	3.	Легкоатлетические упражнения;	1	
	4.	Гимнастические упражнения;	1	
	5.	Упражнения на развитие силы;	1	
	6.	Упражнения на развитие выносливости;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «значение лыжной подготовки в жизни студентов»;	1	
	Тема 4.3 Одновременный одношажный ход.	Содержание		8
Практическое занятие		6	1	
1.		Техника выполнения одновременного одношажного хода;	1	
2.		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного одношажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);	1	
3.		Легкоатлетические упражнения;	1	
4.		Гимнастические упражнения;	1	
5.		Упражнения на развитие силы;	1	
6.		Упражнения на развитие выносливости;	1	
Самостоятельная работа:		2		
1.		Изучение основной и дополнительной литературы;	1	

	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Значение лыжной подготовки в жизни студентов»;	1	
Тема 4.4. Одновременный двухшажный ход.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении одновременного двухшажного хода (учебный круг: отработка по заданию преподавателя);	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Техника бега на лыжах»;	1	
Тема 4.5 Попеременный бесшажный ход.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного бесшажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного бесшажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Техника бега на лыжах»;	1	
	3.	Лыжные прогулки.	1	
Тема 4.6 Попеременный одношажный ход.	Содержание			
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного одношажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного одношажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями»;	1	
Тема 4.7	Содержание		4	

Попеременный двушажный ход.	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения попеременного двушажного хода;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении попеременного двушажного хода;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Подготовка реферативных сообщений на тему: « Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль»;	1	
Тема 4.8 Спуски.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения спусков;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении спусков (основная, высокая, низкая стойка, спуск «лесенкой») ;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка спусков;	1	
Тема 4.9 Подъемы.	Содержание			
	Практическое занятие		2	1
	1.	Техника выполнения подъемов;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подъемов (скользящий шаг, «полуёлочка», «ёлочка», «лесенкой») ;	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка подъемов	1	
Тема 4.10 Способы торможения.	Содержание		6	
	Практическое занятие		4	1
	1.	Техника выполнения торможения;	1	
	2.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении торможения («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»);	1	
	3.	ОРУ, ОУУ;	1	
	4.	Легкоатлетические упражнения;	1	

	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка способов торможения;	1	
Тема 4.11 Повороты.	Содержание		4	
	Практическое занятие		2	2
	1.	Техника выполнения поворотов;	1	
	2.	Упражнения для совершенствования качеств, необходимых при выполнении поворотов («переступанием», «упором», «плугом»);	1	
	Самостоятельная работа:		2	
	1.	Изучение основной и дополнительной литературы;	1	
	2.	Отработка поворотов;	1	
		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

Основная литература:

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно- оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2015. - 389 с.

2. Жуков Р. С. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2018. - 263 с.

-

3. Конькова Р. В. 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 А. Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2016. - 112 с.

5. Вишневская Н. П. 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка компетентностно-ориентированных заданий; – оценка выполнения рефератов;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> - Организует коллективное обсуждение рабочей ситуации. - Принимает и фиксирует решение по всем вопросам для группового обсуждения развивает и дополняет идеи других участников группового обсуждения (разрабатывает чужую идею). - Оформляет документы в соответствии с нормативными актами. 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка компетентностно-ориентированных заданий; -оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	<ul style="list-style-type: none"> -Ставит задачи перед коллективом. - Осуществляет контроль в соответствии с поставленной задачей. -Конструктивно критикует с учетом сложившейся ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка компетентностно-ориентированных заданий; -оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач
ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия	<ul style="list-style-type: none"> - осознает важность исторического наследия и культурных традиций народа; -уважает социальные, культурные и религиозные различия 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка компетентностно-ориентированных заданий; -оценка результатов решения проблемно-ситуационных задач
ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> - ведет здоровый образ жизни 	<ul style="list-style-type: none"> -оценка компетентностно-ориентированных заданий -оценка результатов решения проблемно-

для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		ситуационных задач
--	--	--------------------

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

