

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Колледж ФГБОУ ВО УГЛТУ  
(Уральский лесотехнический колледж)

УТВЕРЖДЕНО  
Директором  
Колледжа ФГБОУ ВО УГЛТУ  
Пономаревой М.А.  
«27» марта 2020г.  
(в составе ПССС)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

35.02.01 «Лесное и лесопарковое хозяйство»

Екатеринбург, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.01 «Лесное и лесопарковое хозяйство».

Разработчик(и): Шестериков Сергей Андреевич, преподаватель.

Программа рассмотрена на заседании ЦК общего гуманитарного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

протокол № 3 от «11» марта 2020 г.

Председатель *Харлова*  
(подпись)

Харлова Н.В.  
(Фамилия И.О.)

Программа одобрена на заседании методического совета

протокол № 3 от «27» марта 2020 г.

Заместитель директора по учебной работе

*Зырянова*  
(подпись)

Зырянова М.В.  
(Фамилия И.О.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: базовая дисциплина общеобразовательного цикла.

Учебная дисциплина имеет практическую направленность и использует межпредметные связи с дисциплинами БД.06 Основы безопасности жизнедеятельности, ПОО.01 Экология, ОГСЭ.04 Физическая культура, ЕН.02 Экологические основы природопользования, ОП.07 Охрана труда, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 2,3,6</b>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;</p> <p>- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</p> <p>- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</p> <p>овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p> <p>- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении</p> <p>в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</p> <p>- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

#### Очная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка, в том числе</b>	<b>170</b>
лекции, уроки	6
практические занятия	164
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>170</b>
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>340</b>

#### Заочная форма

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка, в том числе</b>	<b>4</b>
лекции, уроки	4
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>336</b>
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт, домашняя контрольная работа</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>340</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах			Формируемые ОК и ПК
		Σ по разделу, теме	Σ по виду	Часы	
1	2	3	4	5	6
	3 семестр				
<b>1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>			
<b>1.1.</b>	<b>Лекции</b> Вводное занятие.	<b>2</b>			<b>ОК 2.3.6</b>
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.		<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>30</b>			
<b>2.1</b>	<b>Тема Легкая атлетика</b>		<b>6</b>		
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2	
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60-метров и 100 метров.			2	
	Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места.			2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>		
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2	
	Специальные беговые лёгкоатлетические упражнения.			2	
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжения.			2	
	Кроссовый бег.			2	
<b>2.2</b>	<b>Тема спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>8</b>		
	Техника безопасности игры в волейбол. Основные правила игры. Верхняя и нижняя передача.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.			2	
	Обучение приёму мяча после подачи.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, поднимание туловища из положения лёжа. Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>8</b>		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2	

	Совершенствованию наподдающего удара.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
<b>2.3</b>	<b>Тема спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>8</b>		
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой			2	
	Выполнение контрольных норма, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведения мяча.			2	
	Обучение ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>8</b>		
	Двухсторонняя игра.			2	
	Совершенствование техники перемещения.			2	
	Совершенствование техники броска после ведения.			2	
	Совершенствование техники штрафного броска.			2	
<b>2.4</b>	<b>Тема спортивные игры. Футбол.</b>		<b>6</b>		
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 м.			2	
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>8</b>		
	Совершенствование выполнения удара по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям (финты).			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	Дифференцированный зачёт.			2	
	4 семестр				
<b>3</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>34</b>			<b>ОК 2.3.6</b>
<b>3.1</b>	<b>Тема спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>10</b>		
	Совершенствование верхней и нижней передачи			2	
	Совершенствование технике подач по зонам			2	
	Сдача контрольных нормативов			2	
	Совершенствование приема мяча после подачи			2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>10</b>		
	Совершенствование приёма мяча с низу двумя руками.			2	
	Совершенствование блакированию.			2	

	Совершенствование игры в защите			2	
	Двухсторонняя игра.			4	
<b>3.2</b>	<b>Тема Лыжная подготовка.</b>		<b>8</b>		
	Обучение технике передвижения одновременному одношажному ходу и двухшажному ходу.			2	
	Обучение технике передвижения двухшажным попеременным ходом.			2	
	Обучение технике передвижения в гору и под гору.			2	
	Прохождение дистанции до 3 км.(девушки) и до 5 км(юноши).			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>8</b>		
	Совершенствование техники двухшажного попеременного хода.			2	
	Совершенствование техники одновременных ходов.			2	
	Совершенствование спусков и подъёмов.			2	
	Прохождение дистанции до 5-10 километров.			2	
<b>3.3</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>10</b>		
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.			2	<b>ОК 2.3.6</b>
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>10</b>		
	Совершенствование техники мячом.			2	
	Совершенствование техники нападения.			2	
	Совершенствование техники защиты.			2	
	Стретбол. Основные правила. Двухсторонняя игра.			4	
<b>3.4</b>	<b>Тема общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>		
	ОРУ, развитие физического качества «сила», «гибкости», «быстроты».			2	
	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.			2	
	Сдача контрольных нормативов подъём гири 16 кг.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>6</b>		
	Комплекс упражнений на все группы мышц.			3	
	Развитие физических качеств «силы», «гибкости», «быстроты».			3	
	Текущая успеваемость			2	
	5 семестр				
<b>1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>				
<b>1.1</b>	<b>Лекция:</b> Вводное занятие.				



	Физическая культура в общекультурной и профессиоальной подготовки студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.	2		
<b>2.</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>31</b>		
<b>2.1</b>	<b>Тема: Лёгкая атлетика.</b>		<b>6</b>	
	Выполнение ОРУ в движении, выполнение специальных беговых упражнений.			2
	Сдача контрольных нормативов – бег 30 метров, 60 метров, 100 метров.			2
	Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.			2
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>6</b>	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			2
	Специальные беговые легкоатлетические упражнения.			2
	Комплекс упражнений на гибкость и растяжений.			2
<b>2.2</b>	<b>Тама: Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>10</b>	
	Обучение технике и перемещениям. Обучение технике подачи.			2
	Обучение передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.			2
	Выполнение контрольных нормативов: передачи двумя руками сверху и снизу, подачи.			2
	Выполнение контрольных нормативов: поднимание туловища из положения лёжа.			2
	Двухсторонняя игра.			2
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>10</b>	
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2
	Совершенствование нижней и верхней подачи мяча.			2
	Совершенствованию наподдающего удара.			2
	Двухсторонняя игра.			4
<b>2.3</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>8</b>	
	Обучение технике броска в кольцо левой и правой рукой.			2
	Обучение технике штрафного броска.			2
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо после ведения и штрафной бросок.			2
	Выполнение контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.			2
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>8</b>	
	Совершенствование техники перемещения.			2
	Совершенствование техники броска после ведения.			2
	Совершенствование техники штрафного броска.			2
	Двухсторонняя игра			2
<b>2.4</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Футбол.</b>		<b>6</b>	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ударов по воротам.			2
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2

	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>9</b>		
	Совершенствование ударов по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Совершенствование отбору мяча и обманным движениям(финты).			2	
	Двухсторонняя игра.			3	
	Текущая успеваемость			1	
	6 семестр				
<b>3</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>21</b>			
<b>3.1</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>6</b>		
	Совершенствование верхней и нижней передачи, подачи. Двухсторонняя игра.			2	
	Совершенствование приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.			2	
	Сдача контрольных нормативов, подъём туловища из положения лёжа.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>7</b>		
	Совершенствование приёма мяча с низу двумя руками.			2	
	Совершенствование игры в защите и блакированию.			2	
	Двухсторонняя игра.			3	
<b>3.2</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>8</b>		
	Совершенствование ведения мяча левой и правой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.			2	
	Сдача контрольных нормативов.			2	
	Совершенствование штрафного броска и с других зон.			2	
	Сдача контрольных нормативов сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	Двухсторонняя игра.				
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>7</b>		
	Совершенствование техники владения мячом.			2	
	Совершенствование технике нападения и защиты.			2	
	Двухсторонняя игра			3	
<b>3.3</b>	<b>Тема: Спортивные игры. Футбол.</b>		<b>6</b>		
	Совершенствование ударов по воротам после обводки.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, челночный бег 3 по 10 метров.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>7</b>		
	Совершенствование выполнения удара по мячу.			2	
	Совершенствование техники остановки мяча.			2	
	Двухсторонняя игра.			3	

	Текущая успеваемость.			1	
	7семестр.				
<b>1.</b>	<b>Теоретическая часть.</b>				
<b>1.1</b>	<b>Лекции. Вводное занятие.</b>		<b>2</b>		
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях.			2	
<b>2.</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>22</b>			
<b>2.1</b>	<b>Тема. Лёгкая атлетика.</b>		<b>4</b>		
	Сдача контрольных нормативов, бег 30 метров, 60 метров. 100 метров.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, прыжок в длину с места.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>4</b>		
	Кроссовая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений.			2	
	Специальные беговые легкоатлетические упражнения.			2	
<b>2.2</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>6</b>		
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах.			2	
	Выполнение контрольных нормативов.			2	
	Совершенствование технике приёма мяча после подачи. Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>8</b>		
	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.			2	
	Совершенствование верхней и нижней подачи мяча.			2	
	Совершенствование нападающему удару. Двухсторонняя игра.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
<b>2.3</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		<b>6</b>		
	Совершенствование технике броска в кольцо левой и правой рукой.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, бросок мяча в кольцо(штрафной бросок), ведение мяча.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>6</b>		
	Совершенствование технике перемещения и владение мячом.			2	
	Совершенствование технике броска мяча после ведения. Двухсторонняя игра.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
<b>2.4</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Футбол.</b>		<b>4</b>		
	Совершенствование техники ударов по мячу после ведения.			2	
	Совершенствование остановке мяча. Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>6</b>		

	Совершенствование отбора мяча и обманным движениям(финты).			2	
	Совершенствование технике остановки мяча и удара по воротам. Двухсторонняя игра.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
	Текущая успеваемость			2	
	8 семестр.				
<b>3.</b>	<b>Практическая часть.</b>	<b>26</b>			
<b>3.1</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Волейбол.</b>		<b>8</b>		
	Совершенствование верхней и нижней передачи.			2	
	Совершенствование технике подач по зонам. Совершенствование приёма мяча после подачи.			2	
	Сдача контрольных нормативов.			2	
	Сдача контрольных нормативов, Подъём туловища из положения лёжа. Двухсторонняя игра.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>6</b>		
	Совершенствование приёма мяча.			2	
	Совершенствование игры в защите и блакированию.			2	
	Двухсторонняя игра.			2	
<b>3.2</b>	<b>Тема. Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>		
	Обучение технике передвижения одновременному ходу и двухшажному ходу.			2	
	Обучение технике передвижения двухшажным попеременным ходом.			2	
	Прохождение дистанции до 3 км. девушки и до 5 км. юноши.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>8</b>		
	Совершенствование техники двухшажного попеременного хода.			2	
	Совершенствование техники одновременных ходов.			2	
	Совершенствование техники спусков и подъёмов.			2	
	Прохождение дистанции до 5-10 километров.			2	
<b>3.3</b>	<b>Тема. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>6</b>		
	Совершенствование ведению мяча левой и правой рукой.			2	
	Совершенствование передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра.			2	
	Выполнение контрольных нормативов, сгибание и разгибание рук в упоре из положения лёжа на полу.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>8</b>		
	Совершенствование техники владения мячом.			2	
	Совершенствование техники нападения.			2	
	Совершенствование техники защиты.			2	
	Стретбол, основные правила. Двухсторонняя игра.			2	
<b>3.4</b>	<b>Тема: Общая физическая подготовка.</b>		<b>6</b>		

	Выполнение контрольных нормативов, подтягивание. Юноши высокая перекладина, девушки низкая перекладина.			2	
	Сдача контрольных нормативов , подъём гири 16 кг.			2	
	<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>4</b>		
	Комплекс упражнений на все группы мышц.			2	
	Развитие физических качеств «силы», «гибкости», «быстроты».			2	
	<b>Дифференцированный зачёт.</b>	<b>2</b>			

### Заочная форма

№№ разделов и тем	Наименование разделов и тем / Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем в часах			Формируемые ОК и ПК
		Σ по разделу, теме	Σ по виду	Часы	
1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	2		2	
<b>2.</b>	<b>Раздел 1. СССР в начале 1980-х гг</b>	<b>10</b>			<i>ОК 1-9</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>		
2.1	Развитие экономики и социальная структура советского общества. Достижения и проблемы (конспектирование).			2	
2.2	Политическая структура советского общества. Состояние государственной политической системы (конспектирование).			2	
2.3	Советская культура в 1980-е гг. (конспектирование).			2	
2.4	Внешняя политика СССР в первой половине 1980-х гг (конспектирование).			2	
2.5	Характеристика Советского общества накануне перестройки :основные проблемы (реферат).			2	
<b>3.</b>	<b>Раздел 2. СССР во второй половине 1980-х гг. Перестройка</b>	10			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>		
3.1	Внутренняя политика: политические преобразования, экономические реформы, включая хозяйственную самостоятельность предприятий и антиалкогольную кампанию (конспектирование)..			2	
3.2	Попытки реформирования советского общества (конспектирование).			2	
3.3	Обострение межнациональных отношений (конспектирование).			2	
3.4	Внешняя политика СССР в период перестройки (конспектирование).			2	

3.5	Характеристика советского общества в период перестройки (конспектирование).			1
3.6	Проблемы, стоящие перед руководством СССР в 1985 году: поиск решения (реферат)			1
<b>4.</b>	<b>Раздел 3. Распад СССР и образование Российской Федерации</b>	<b>9</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>9</b>	
4.1	Причины неудачного реформирования советского общества (конспектирование).			2
4.2	Внутриполитический кризис начала 1990-х гг. (конспектирование).			2
4.3	Экономический кризис начала 1990-х гг. (конспектирование).			2
4.4	Попытка государственного переворота в августе 1991 г. Распад СССР и образование СНГ (конспектирование).			2
4.5	Особенности экономического кризиса 1990-х гг. (реферат).			1
<b>5.</b>	<b>Раздел 4. Российская Федерация в 1990-е гг.</b>	<b>7</b>		
	<b>Лекции, уроки</b>		<b>2</b>	
5.1	Россия в период формирования рыночной экономики. Основные направления социально-экономического развития страны. Россия в период формирования рыночной экономики. Основные направления социально-экономического развития страны			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>5</b>	
5.2	Международные конфликты в России и странах СНГ. Геополитическое положение и внешняя политика Российской Федерации в 1990-е гг. (конспектирование).			2
5.3	Формирование рыночной экономики. Особенности перехода России к рынку (конспектирование).			2
5.4	Причины международных конфликтов в России и странах СНГ (реферат).			1
<b>6.</b>	<b>Раздел 5.Россия в период с 2000 года до нашего времени</b>	<b>10</b>		
	<b>Лекции, уроки</b>		<b>2</b>	
6.1	Факторы, способствующие экономическому подъему России в начале XXI века			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>	
6.2	Внутриполитическое развитие современной России. Формирование современной системы власти			2
6.3	Внешняя политика России в начале 21 века			2
6.4	Российская культура в начале XXI века			2
6.5	Особенности внутриполитического развития современной России.			1
6.6	Внешняя политики России н начале XXI века (реферат).			1
<b>7.</b>	<b>Раздел 6.Геополитическая ситуация в конце 20 – начале 21 века. особенности Место России в современном мире.</b>	<b>14</b>		

	<b>Лекции, уроки</b>		<b>2</b>	
7.1	Отношения России со странами бывшего СССР. Отношения России со странами Европы			2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>12</b>	
7.2	Отношения России с США. Отношения России со странами Азии и остальными странами мира			2
7.3	Международные правительственные организации, их роль и значение в мире. Участие России в международных правительственных организациях. Система международного права.			2
7.4	«Горячие точки» на политической карте мира.			2
7.5	Глобальные проблемы современности			2
7.6	Особенности геополитической ситуации в конце 20- начале 21 века.			2
7.7	Участие России в международных организациях (реферат).			2
	<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивные залы, стадион, лыжная база, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. –

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&am..](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&am..) –

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> . –

3. Малозёмов, О. Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жда-нова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. – 30 с. : ил.

URL: <http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328> -



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b> Знание основы физической культуры	<b>Формы контроля обучения:</b> -практические занятия по работе с информацией - написание и защита рефератов <b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режима нагрузки и отдыха
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
Основы здорового образа жизни	
<b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, тестирование, зачет