

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт инженерно-педагогического образования
Колледжа электроэнергетики и машиностроения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА I»

Профиль обучения: гуманитарный

Составитель(и):	Преподаватель первой	Филиппов Виктор
	квалификационной категории	Миронович
	Преподаватель	Карандашев Дмитрий Дмитриевич

Екатеринбург
КЭМ
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ) гуманитарного, социально-экономического и технологического профиля.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, предъявляемых к структуре, содержанию и планируемым результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, авторы: Быченков С.В. и Везеницын О.В., Саратов,: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 стр.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования, является составной частью ППССЗ и изучается на базовом уровне в цикле общих учебных предметов общеобразовательной подготовки.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» должно обеспечить:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

Формируются при изучении физической культуры, формировании учебно – проектной деятельности, составлении планов самостоятельных тренировочных занятий физической культурой и спортом, умении планировать спортивную деятельность в тренировочных циклах.

- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Данная компетенция формируется путем комплексного подхода и умения преподавателей подавать информацию и развивать физические навыки и умения путем их реализации в игровой, соревновательной форме.

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

Предусматриваются проекты как для индивидуального, так и для коллективного исполнения. В частности, в рамках коллективного проекта обучающийся может быть, как исполнителем, так и руководителем проекта. В методике учебно-проектной работы предусматриваются коллективные обсуждения с целью поиска методов выполнения проекта.

Требования к **предметным результатам** освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

б) *для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) *для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Примечание: * - включение обозначенных предметных результатов в ходе изучения учебного предмета «Физическая культура I» только с условием приема на данную специальность лиц с особыми образовательными потребностями.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Раздел 1. Легкая атлетика

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробег, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Виды спорта, которые входят в легкую атлетику.

- Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.)

- Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

- Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

- **Метания** — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: бросок (гранаты, мяча), толчок ядра, метание (молота, диска, копья).

Раздел 2. Гимнастика

Несмотря на то, что гимнастические упражнения разнообразны и позволяют решать задачи физического, психического, эстетического воспитания, они достаточно специфичны и непривычны для человека, поэтому требуют особых знаний методики и особенностей их использования.

Раздел 3. Спортивные игры

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Приобщение студентов к лыжному спорту – это один из важных аспектов для формирования здоровья и здорового образа жизни. Учёба и здоровье студентов взаимосвязаны между собой. Лыжный спорт оказывает самое благоприятное влияние на здоровье занимающихся студентов, а также может быть активным отдыхом после умственной работы.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ
КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		51
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Лекция Практические занятия Тестирование уровня ОФП: подтягивание, отжимание, бег-100м	1 2
Тема 1.2 Обучение технике выполнения низкого и высокого старта. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Практические занятия 1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м. Самостоятельная работа Техника бега на короткие дистанции	2 2
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Бег по прямой и по повороту.	Содержание учебного материала: Практические занятия 1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	2 2
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива бега на средние дистанции	Содержание учебного материала: Практические занятия 1 Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции -500 м. Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2 2
Тема 1.5 Техника выполнения	Содержание учебного материала: Практические занятия	

прыжков в длину с места.	1	Прыжки в длину с места. Обучение.	2
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.		2
Тема 1.6 Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». ОРУ, СБУ.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». ОРУ, СБУ.		2
Тема 1.7 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.		2
Тема 1.8 Сдача контрольных нормативов по разделу.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	Сдача контрольных нормативов по разделу.		2
Тема 1.9 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая».	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		1
	Лекция Практические занятия Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая».		2
	Самостоятельная работа Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивая».		1
Тема 1.10 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Зачёт	2
	Самостоятельная работа Прыжки в высоту способом «перешагивания».		2
Тема 1.11 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2
Тема 1.12 Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции-1000м	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	Тестирование уровня ОФП: бег на средние дистанции-1000м		2

Тема 1.13 Обучение и совершенствование метания мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	Обучение и совершенствование метания мяча.	2
Тема 1.14 Эстафетный бег. Обучение, совершенствование	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	Эстафетный бег. Обучение, совершенствование	2
Тема 1.15 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
Тема 1.16 Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2
	Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития быстроты	1
Тема 1.17 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
Тема 1.18 Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	Бег на длинные дистанции. 2 км, 3 км.	2
Тема 1.19 Зачётное занятие по разделу лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	Зачётное занятие по разделу лёгкая атлетика.	2
Раздел 2 Гимнастика		34
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала: Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	
	Лекция	1
	Практические занятия Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений, смыканий, размыканий. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	7
	Самостоятельная работа	

	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	4
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: Практическая работа Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	6
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса ОРУ.	4
Тема 2.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: Практическая работа Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	8
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	4
Раздел 3. Спортивные игры		
Волейбол 3.1		36
Тема 3.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала Практические занятия	
	1 Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2
	Самостоятельная работа Выполнение стойки волейболиста.	4
Тема 3.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки, двумя руками сверху в пара	2

	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	4
Тема 3.1.3 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4
Тема 3.1.4 Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча по зонам.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Верхняя прямая подача мяча. подача мяча по зонам.	4
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.	2
Тема 3.1.5 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.	4
Тема 3.1.6 Техника нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».	2
Баскетбол 3.2		34
Тема 3.2.1 Стойка баскетболиста. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	4

	Самостоятельная работа Отработка стойки баскетболиста. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу	3
Тема 3.2.2 Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
	Самостоятельная работа Выполнение ОРУ в движении.	3
Тема 3.2.3 Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	3
Тема 3.2.4 Техника выполнения бросков мяча	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди,	3
Тема 3.2.5 Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».	2
Раздел 4. Лыжная подготовка		29
Тема 4.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лекция Практические занятия	1

	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.		2
Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		2
Тема 4.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		2
Тема 4.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		2
Тема 4.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	2
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		2
Тема 4.6. Способы торможений	Содержание учебного материала: Практические занятия		

	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	2
		Самостоятельная работа	
		Написание рефератов по разделу «Лыжная подготовка».	2
Всего:		Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	123
		Самостоятельная работа:	61

У.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительных информационных источников.

Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>

3. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

Дополнительная учебная литература

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов [Гриф Минобразования РФ] / [И. С. Барчуков и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 426, [1] с. : рис. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — Текст: электронный.

Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.school-collection.edu.ru>.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.window.edu.ru>.

Открытая электронная библиотека «ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://ru.iite.unesco.org/publications>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.ict.edu.ru>.

Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.digital-edu.ru>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов -ФЦИОР [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.fcior.edu.ru>.