

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА I»**

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Год набора 2022

Составитель(и): Преподаватель первой В. М. Филиппов
квалификационной категории

Преподаватель Д. Д. Карандашев

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины «Физическая культура I» 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 просвещения РФ от 11 августа 2014 г. N 976, предъявляемых к структуре, содержанию и планируемым результатам освоения дисциплины «Физическая культура I» 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 дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, авторы: Быченков С.В. и Везеницын О.В., Саратов,: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 стр.

Дисциплина «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 дисциплины «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 осознательного 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 дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся 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).

Обучающийся 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 ДИСЦИПЛИНЫ

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;

6) *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 приемами 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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	184
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	123
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	119
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	61
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет - 1, 2 семестры	

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, полулелочкой, 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

V. 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>

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>.