


Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Назаровский аграрный техникум им. А.Ф. Вепрева»

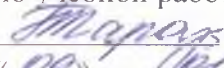
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования

2023 г.

РАССМОТРЕНО
цикловой комиссией
по специальностям СПО
Протокол № 5 от «09» 01 2023г.
Председатель цикловой комиссии
 А.И. Нелюбина

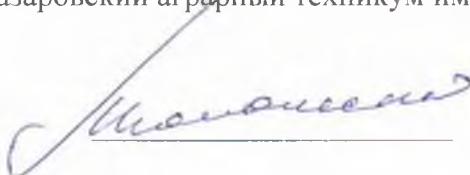
УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
 Л.Д. Тарасова
«09» 01 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования укрупненной группы 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Организация-разработчик: КГБПОУ «Назаровский аграрный техникум им. А.Ф. Вепрева»

Разработчик:

Молошенко В.В преподаватель



СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл. Относится к обязательной части ОПОП.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - Основы здорового образа жизни;

З3 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

З4 - Средства профилактики перенапряжения

В процессе освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции (ОК):

ОК.03 - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК4 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК5 - Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК6 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК.08 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В рамках реализации программы воспитания по дисциплине у обучающихся формируются личностные результаты (ЛР):

ЛР2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной нагрузки (всего) – 176 часов, в том числе:

Образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего) – 174 часов;
самостоятельная работа обучающегося - 0 часа.

Консультации: 0 часов.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета: 2 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч. по курсам, семестрам					
		2 курс 3 семестр	2 курс 4 семестр	3курс 5 семестр	3 курс 6 семестр	4курс 7 семестр	4 курс 8 семестр
Объем образовательной нагрузка (всего)	176	32	40	26	30	14	14
Образовательная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	156						
в том числе:							
занятий в группах и потоках (лекций, семинаров, уроков и т.п.)							
практические занятия							
курсовая работа							
Промежуточная аттестация в форме: зачета (дифференцированного)	10	2	2	2	2		2
защиты курсового проекта (работы)							
экзамен							
консультации	-	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ занятия	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов				Вид занятия	Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы	Формируемые результаты обучения
		учебных занятий		сам. работа				
		очное	заочное	очное	заочное			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 1. Основы физической культуры		176						
1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2				урок	Л1 стр70-стр86	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
Тема 2: Легкая атлетика								
2	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	2				Практическое занятие	Л1 стр 37-42	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
3	Практическое занятие №1: Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2				Практическое занятие	Л1 стр 108-110	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
4	Практическое занятие №2: Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
5	Практическое занятие №3: Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
6	Практическое занятие №4: Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9

7	Практическое занятие №5: Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
8	Практическое занятие №6: Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
9	Практическое занятие №7: Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
10	Техника бега по дистанции	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
11	Практическое занятие №8: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
12	Практическое занятие №9: Разучивание комплексов специальных упражнений	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
13	Практическое занятие №10: Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
14	Практическое занятие №11: Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
15	Практическое занятие №12: Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
16	Практическое занятие №13: Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
17	Практическое занятие №14: Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9

18	Техника бега на средние дистанции.	2						У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
19	Практическое занятие №15: Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
20	Практическое занятие №16: Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
21	Практическое занятие №17: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
22	Практическое занятие №18: Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
23	Практическое занятие №19: Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
Тема №3 Баскетбол								
24	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
25	Практическое занятие №20: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
26	Практическое занятие №20: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9

27	Практическое занятие №21: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
28	Практическое занятие №21: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
29	Практическое занятие №21: Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
30	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
31	Практическое занятие №22: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
32	Практическое занятие №22: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
33	Практическое занятие №23: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
34	Практическое занятие №23: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
35	Практическое занятие №23: Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
36	. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2				Практическое занятие	У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9

37	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
38	Практическое занятие №24: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
39	Практическое занятие №25: Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
40	Техника владения баскетбольным мячом	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
41	Практическое занятие №26: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
42	Практическое занятие №27: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
43	Практическое занятие №27: Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
Тема 4: Волейбол								
44	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
45	Практическое занятие №27: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
46	Практическое занятие №28 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.:	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9

47	Практическое занятие №29: Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
48	Практическое занятие №30: Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
49	Практическое занятие №31: Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
50	Техника нижней подачи и приёма после неё	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
51	Практическое занятие №32: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
52	Практическое занятие №32: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
53	Практическое занятие №32: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
54	Практическое занятие №32: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
55	Практическое занятие №32: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9
56	Техника прямого нападающего удара	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3,ОК4,ОК5,ОК6 ,ОК8; ЛР2,ЛР9

57	Практическое занятие №33: Отработка техники прямого нападающего удара	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
58	Практическое занятие №33: Отработка техники прямого нападающего удара	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
59	Практическое занятие №33: Отработка техники прямого нападающего удара	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
60	Практическое занятие №34 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
61	Практическое занятие №35 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
62	Практическое занятие №36 Учебная игра с применением изученных положений	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
63	Практическое занятие №37 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
	Тема 5: Легкоатлетическая гимнастика							У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
64	Техника коррекции фигуры	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
65	Практическое занятие №38 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
66	Практическое занятие №38 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9

67	Практическое занятие №39: Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
68	Практическое занятие №39: Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
69	Практическое занятие №39: Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
Тема 6: Лыжная подготовка								
70	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
71	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	2				урок		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
72	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
73	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
74	Полуконьковый и коньковый ход	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
75	Полуконьковый и коньковый ход	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9

76	Передвижение по пересечённой местности.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
77	Передвижение по пересечённой местности.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
78	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
79	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
80	Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
81	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
82	Катание на коньках.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
83	Катание на коньках.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
84	Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
85	Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
86	Подвижные игры на коньках.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9

87	Кроссовая подготовка.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
88	Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2				Практическое занятие		У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
	Итого за I семестр	176						У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
	Промежуточная аттестация в форме: Дифференцированного зачета							У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
	Итого							У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
	Консультации							У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
	Самостоятельная работа обучающихся							У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9
	Всего образовательная нагрузка	176						У1-У3; 31-34 ОК3, ОК4, ОК5, ОК6 , ОК8; ЛР2, ЛР9

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал,
оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

Л1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 17.05.2021).

Л2 .Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 17.05.2021).

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии: проблемного обучения (проблемное изложение, эвристическая беседа), информационно-коммуникационные технологии (мультимедийные презентации, работа в сети интернет, поиск информации на электронных ресурсах).

Для формирования и развития общих компетенций применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (групповая консультация, деловая игра, групповая дискуссия). Для проведения текущего контроля знаний проводятся устные (индивидуальный и фронтальный) и письменные опросы (тестирование, решение задач)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения дисциплины, обучающийся должен уметь:	
У1 - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении и защите практических и лабораторных работ, тестирования и итогового зачёта
У2 - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении и защите практических и лабораторных работ, тестирования и итогового зачёта
У3 - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Экспертная оценка результатов деятельности студентов при выполнении и защите практических и лабораторных работ, тестирования и итогового зачёта
результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
З1 - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос, тестирование, практические работы, дифференцированный зачет. Оценка за устный ответ, тестирование, результат выполнения практических работ, дифференцированный зачет.
З2 - Основы здорового образа жизни;	Устный опрос, тестирование, практические работы, дифференцированный зачет. Оценка за устный ответ, тестирование, результат выполнения практических работ, дифференцированный зачет.
З3 - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);	Устный опрос, тестирование, практические работы, дифференцированный зачет. Оценка за устный ответ, тестирование, результат выполнения практических работ, дифференцированный зачет.
З4 - Средства профилактики перенапряжения	Устный опрос, тестирование, практические работы, дифференцированный зачет. Оценка за устный ответ, тестирование, результат выполнения практических работ, дифференцированный зачет.