

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«Режевской политехникум»**

Рассмотрено
на заседании ЦК
Протокол № 10
от «20» июня 2025 г



Утверждаю
Директор
С.А. Дрягилева
от «23» июня 2025 г

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) по
программе подготовки специалистов среднего звена

40.02.04 Юриспруденция

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	Error! Bookmark not defined.
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	6
2.2 Содержание дисциплины ООД 05 «Физическая культура»	7
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1 Материально-техническое обеспечение	13
3.2 Спортивное оборудование	13
3.3 Для занятия лыжным спортом	13
3.4 Технические средства обучения	13
3.5 Основные печатные и электронные издания	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

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

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ООД. 05 «Физическая культура» формирование знаний, умений, навыков для последующего усвоения отраслевых дисциплин, в том числе формирование у студентов современных представлений о характере и предмете физическая культура..

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть профессиональными (ПК), общими (ОК) компетенциями, и ценностными ориентирами¹:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива; – психологические особенности личности
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать нормы экологической безопасности; – определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; – организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> – правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; – пути обеспечения ресурсосбережения; – принципы бережливого производства; – основные направления изменения климатических условий региона; правила поведения в чрезвычайных ситуациях
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики 	<ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности;

подготовленности	перенапряжения, характерными для данной специальности	– средства профилактики перенапряжения
ПК 1.3	– применять современные информационные технологии для поиска и обработки правовой информации и оформления юридических документов; – составлять различные виды юридических документов	– правила составления юридических документов

Ценностные ориентиры реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам юриста	
направления воспитания	ценностные ориентиры
гражданское воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. – Сознательный своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. – Проявляющий гражданско-патриотическую позицию, готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. – Ориентированный на активное гражданское участие в социально-политических процессах на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан. – Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. – Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).
патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Осознающий свою национальную, этническую принадлежность, демонстрирующий приверженность к родной культуре, любовь к своему народу. – Сознательный причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству, общероссийскую идентичность. Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, их традициям, праздникам. – Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении общероссийской идентичности.
духовно – нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения. – Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, традиционных религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан. – Понимающий и деятельно выражающий понимание ценности межнационального, межрелигиозного согласия, способный вести диалог с

	<p>людьми разных национальностей и вероисповеданий, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей, рождение и воспитание детей и принятие родительской ответственности. – Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России.
эстетическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия. – Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние. – Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве. – Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей, на эстетическое обустройство собственного быта, профессиональной среды
физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	<ul style="list-style-type: none"> – Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей. – Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде. <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья. – Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей. – Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. – Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
профессионально – трудовое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Понимающий профессиональные идеалы и ценности, уважающий труд, результаты труда, трудовые достижения российского народа, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны. – Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности. – Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности. – Понимающий специфику профессионально-трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, готовый учиться и трудиться в современном высокотехнологичном мире на благо государства и общества. – Ориентированный на осознанное освоение выбранной сферы профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, государства и общества. – Обладающий сформированными представлениями о значении и

	ценности выбранной профессии, проявляющий уважение к своей профессии и своему профессиональному сообществу, поддерживающий позитивный образ и престиж своей профессии в обществе.
экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> – Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде. – Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, содействующий сохранению и защите окружающей среды. – Применяющий знания из общеобразовательных и профессиональных дисциплин для разумного, бережливого производства и природопользования, ресурсосбережения в быту, в профессиональной среде, общественном пространстве. – Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, в том числе в рамках выбранной специальности, способствующий его приобретению д людьми.
ценности научного познания	<ul style="list-style-type: none"> – Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки. – Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки и технологий для развития российского общества и обеспечения его безопасности. – Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности. – Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. – Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. – Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	68
в т.ч. в форме практической подготовки	64
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	66
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	2

2.2. Содержание дисциплины ООД 05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание, лабораторные и практические работы, курсовая работа (проект)		Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и ценностных ориентиров ² , формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			4	
Тема 1.1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3. <u>Ценностный ориентир:</u> Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
	1	Теоретическое занятие Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			14	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3. <u>Ценностный ориентир:</u> Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие. Создание у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой. Специальные л/а упражнения.	2	
Тема 2.2	Содержание учебного материала		2	

Развитие общей выносливости	1	Практическое занятие Развитие общей выносливости Обучить технике высокого и низкого старта Выполнение упражнений скоростно-силового характера.	2
Тема 2.3 Техника бега на короткие дистанции и прыжка в длину с места	Содержание учебного материала		2
	1	Практическое занятие Развитие общей выносливости. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по прямой. Обучить технике прыжка в длину с места	2
Тема 2.4 Совершенство вание техники бега на короткие дистанции и прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		2
	1	Практическое занятие. Обучить технике бега с максимальной скоростью. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места	2
Тема 2.5 Развитие физических качеств.	Содержание учебного материала		2
	1	Практическое занятие Обучение технике бега по повороту. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Выполнение контрольного норматива и норм комплекса ГТО в прыжках в длину с места.	2
Тема 2.6 Развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала		2
	1	Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторная тренировка на дистанции 50-60м. Спортивные игры.	2
Тема 2.7 Зачетное занятие.	Содержание учебного материала		2
	1	Практическое занятие Выполнение контрольного норматива и норм комплекса ГТО в беге на 100 м. Спортивные игры.	2

Раздел 3. Комплексное развитие физических качеств		6	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3. <u>Ценностный ориентир:</u> Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию
Тема 3.1 Теоретические сведения по ОФП	Содержание учебного материала	2	
	1 Теоретическое занятие. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.	2	
Тема 3.2 Техника силовых упражнений	Содержание учебного материала	2	
	1 Практическое занятие Техника подтягивания: девушки -на низкой перекладине. юноши-на высокой перекладине. Техника рывка гири (юноши)	2	
Тема 3.3 Зачетное занятие	Содержание учебного материала	2	
	1 Практическое занятие. Выполнение контрольного норматива по силовой подготовке: девушки-поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание на низкой перекладине (выполнение норм комплекса ГТО). Юноши-подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири 16 кг. (выполнение норм комплекса ГТО).	2	
Раздел 4 Стрельба		4	ОК 04, ОК 08, ПК 1.3. <u>Ценностный ориентир:</u> Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
Тема 4.1 Техника стрельбы.	Содержание учебного материала	2	
	1 Практическое занятие. Правила техники безопасности. Основы техники стрельбы. Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания в мишень.	2	

Тема 4.2 Изучение и совершенствовании техники стрельбы.	Содержание учебного материала		2	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.</p> <p><u>Ценностный ориентир:</u> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.</p>
	1	Практическое занятие. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. п. с ЦИИФОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя.	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка			14	
Тема 5.1 Теоретические сведения по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		2	
	1	Теоретическое занятие. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага	2	
Тема 5.2 Обучение технике скользящего шага.	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Техника скользящего шага. Строевые упражнения на лыжах.	2	
Тема 5.3 Совершенствовании техники скользящего шага.	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Выполнение упражнений для совершенствования техники скользящего шага. Техника попеременного двухшажного хода.	2	
Тема 5.4 Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Горно-лыжная техника. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков. Развитие общей выносливости.	2	
Тема 5.5 Совершенствовании техники попеременного двухшажного	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие силовых качеств. Техника подъемов и спусков.	2	

хода. Горнолыжная техника				
Тема 5.6 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08, <u>Ценностный ориентир:</u> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
	1	Практическое занятие Техника одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода. Техника торможений «плугом» и «полуплугом».	2	
Тема 5.7 Зачетное занятие	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Выполнение норм комплекса ГТО по лыжной подготовке (прохождение дистанции: дев.3 км.; юн.-5км.)	2	
Раздел 6. Настольный теннис			12	
Тема 6.1 Техника игры в настольный теннис	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие. История развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование. Основные правила игры. Хват ракетки и способы перемещения у стола.	2	
Тема 6.2 Совершенствовании способов перемещения мяча	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Жонглирование теннисным мячом. Техника откидки слева и справа. Развитие быстроты.	2	
Тема 6.3 Совершенствовании способов перемещения.	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Жонглирование теннисным мячом. Техника откидки слева и справа. Развитие быстроты.	2	
Тема 6.4 Техника перемещений и техника игры в настольный	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Совершенствование способов перемещения. Жонглирование теннисным мячом. Техника откидки слева и справа. Развитие быстроты.	2	

теннис				
Тема 6.5 Индивидуальные действия в игре настольный теннис.	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08, <u>Ценностный ориентир:</u> Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
	1	Практическое занятие Совершенствование способов перемещения. Жонглирование теннисным мячом. Совершенствование техники откидки теннисного мяча. Подачи. Развитие ловкости.	2	
Тема 6.6 Совершенствовании техники игры в настольный теннис	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Перекидки теннисного мяча. Подача с нижним вращением. Развитие прыгучести	2	
Тема 7 Степ-Аэробика			6	
Тема 7.1 Техника степ-аэробики	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Техника базовых шагов (элементов) бес смены лидирующей ноги.	2	
Тема 7.2 Совершенствовании техники степ-аэробики.	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Техника базовых шагов (элементов) со сменой лидирующей ноги.	2	
Тема 7.3 Выполнение комплексов степ-аэробики.	Содержание учебного материала		2	
	1	Практическое занятие Техника выполнения упражнений без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	

Раздел 8. Легкая атлетика		8	<p>ОК 04, ОК 08, ПК 1.3.</p> <p><u>Ценностный ориентир:</u> Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>
Тема 8.1 Совершенствовани е техники кроссового бега и метания гранаты	Содержание учебного материала	2	
1	Совершенствование техники кроссового бега. Метание гранаты с места. Упражнения по развитию мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 8.2 Выполнение теста на общую выносливость	Содержание учебного материала	2	
1	Выполнение контрольного норматива и норм комплекса ГТО в беге: девушки-2000м. юноши-3000м. Спортивные игры.	2	
Тема 8.3 Совершенствовани е техники перехода от стартового ускорения к бегу по дистанции	Содержание учебного материала	2	
1	Бег по инерции после ускорения с максимальной скоростью; наращивание скорости после бега по инерции; бег по инерции после стартового ускорения.	2	
Тема 8.4 Зачетное занятие.	Содержание учебного материала		
1	Развитие общей выносливости.Выполнение контрольного норматива и норм комплекса ГТО в беге на 100 м.		
Дифференцированный зачет		2	
Итог		68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Спортивный зал»

3.2. Спортивное оборудование:

1. Футбольные, волейбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки;
2. Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений);
3. Оборудование для занятий гимнастикой (например, скакалки, гимнастические коврики, гимнастические скамьи).
4. Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

3.3 Для занятий лыжным спортом:

1. Учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
2. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.4 Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр, выносные колонки, микрофон;
2. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.5. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Печатные издания:

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) Русское слово;
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 26.04.2021);
3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. —

Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 26.04.2021). Учебник и практикум для СПО;

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 26.04.2021).

Электронные издания (электронные ресурсы):

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; средства профилактики перенапряжения	Обучающийся формулирует собственные, правильные суждения о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья специальности; о средствах профилактики перенапряжения, понимает сущность материала, логично его излагает, используя в деятельности.	Тестирование, оценка Результатов выполнения работы на практических занятиях
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	При выполнении Практических заданий движения или отдельные их элементы выполняются в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и Продемонстрировать в нестандартных условиях. Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. Уровень физической подготовленности обучающегося соответствует должному уровню развития физических качеств	Тестирование, оценка Результатов выполнения работы на практических занятиях, Выполнение нормативов

