

Департамент образования и науки  
Государственное бюджетное образование  
среднего профессионального образования  
«Курганский государственный университет»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
промышленных и гражданских зданий**

Базовый уровень подготовки

Курган 2023

Программа учебной дисциплины на основе  
государственного образовательного стандарта  
специальности среднего профессионального  
образования 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация  
промышленных и гражданских зданий

Организатор работ:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Стегней Елена Александровна, преподаватель  
государственного колледжа»

Одобрена на заседании кафедры  
Технических дисциплин  
№ 1 от «30» 08 2023г.

Зав. кафедрой  
Куриная Н.О.



Утверждена  
Заместитель директора по учебной  
работе

Брыксина Т.Б.

## СОДЕРЖАНИЕ

	с т р .
1 . ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2 . СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3 . УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4 . КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5 . ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ, ИЗМЕНЕНИЙ	

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в специальности 08.02.01 «Монтаж и эксплуатация оборудования газоснабжения».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышения квалификации и переподготовки) и работников в области архитектуры при образовании.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

*Общий гуманитарный и социально-экономический цикл*

### 1.3. Цели и задачи - дисциплина формирует результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен соответствовать требованиям к ФГОС:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен соответствовать требованиям к ФГОС:

- роли физической культуры в общественном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

### 1.4. Рекомендуемое количество часов для освоения программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки составляет 168 часов, в том числе самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## Л и ч н о с т н ы е    р е з у л ь т а т ы

Л и ч н о с т н ы е    р е з у л ь т а т ы р е а л и з а ц и и    п р о г р а м м ы в о с п и т (д е с к р и п т о р ы)	К о д л и ч н о с т н ы р е з у л ь т а р е а л и з а п р о г р а м м в о с п и т а
О с о з н а ю щ и й    г р а ж д а н    ш т а т    в    к л о и м    ж    т о    й    а    н ы	Л Р1
П р о я в л я ю щ и й    в    н р у а о ж д а н    о    к    з    у и    д и е    о м    о н    с т р и п р и в е р ж е н    н    ю    н    ц и    н    п e a s m    n    o    t    p r i a    ,    д о ч    e    t    e    r    y    t э к о н о м и ч е с к и    в    н и    y    ч а    с т в у    ю    щ и    y    д е    n    ч    e    s т е р р и т о р и я    a    l    y    u    o    p    a    v    l    e    t    i    m    c    i    s    l    n e    a    u    s    l    o    v д о б р о в о л ь н    e    d    u    v    a    i    v    n    o в з а и м о д е й с т в у    ч    а    ю    щ и    y    в    y    d    e    i    y    g    e    l    b    o    n    o    s    e    t    s    i    t    v o    r    g    a    n    i    z    a    c    i    y	Л Р2
С о б л ю д а ю щ и й    м ы    p    a    v    o    p    o    r    y    d    e    y    ш и    d    i    e    a    l г р а ж д а н    o    b    k    p    e    c    o    t    v    a    ,    o    b    e    c    п e    ч    e    n    i    я    б    e г р а ж д а н    P    o    c    c    и    e    k    y    l    o    n    a    ш    o    y    i    a    m    и п р е д с т а в и т е л е й    c    y    b    k    y    l ь т у    p    r    y    o    y    n    o д е с т р у к ц и    e    v    n    i    m    n    o    n    v    y    e    m    d    e    d    e    i    m    o    m    n    s    t    r    i    p    y    o н е п р и я т и    e    n    p    e    d    y    п    p    e    ж    d    a    ю    щ и    y    i    p    a    c    k    i    o    p    e    v    a    e    d o    k    p    y    ж    a    ю    щ и    x	Л Р3
П р о я в л я ю щ и й    o    n    s    t    r    i    y    v    a    o    j    e    k    i    t    i    y    d    y    t    m    y    d    a    , o    c    o    z    n    a    ю    щ и    y ц е н н    o    s    o    b    k    t    v    e    p    y    c    i    f    e    m    y    i    c    i    f    o    f    m    i    p    o    v    a    n    i c    e    t    e    s    v    p    o    e    i    d    e    c    n    o    i    p    r    o    o    f    e    c    c    i    o    k    n    a    n    c    y    t    p    o    y    k    t    i    v    i «    c    и    f    p    o    v    o    g    o    c    l    e    d    a    »	Л Р4
Д е м о н с т р и р у ю щ и й    p    i    j    e    k    n    o    d    n    k    o    y    i    l    b    t    i    u    s    r    t    e    o    ,    p    i    c п а м я т о    i    c    n    o    l    v    o    e    b    k    i    P    o    d    i    p    n    o    e    d    n    o    i    y    o    m    d    a    u    l    ,    ф    o    d    i    n п р и н я т и    y т р а д и ц и    o    e    n    n    n    b    o    n    g    e    i    o    n    a    c    i    o    n    a    p    l    y    o    n    o    c    i    o    i	Л Р5
П р о я в л я ю щ и й    e    k    n    i    o    e    d    e    m    a    r    p    o    k    o    l    e    g    n    o    i    t    a    o    v    n    o y    ч а    c    t    v    e    i    o    y    i    a    l ь н о й    y    o    d    o    v    p    e    k    e    v    e    k    n    i    y    a    x	Л Р6
О с о з н а ю щ и й    o    p    i    t    e    t    e    n    n    y    o    l    i    n    n    o    e    t    e    i    o    v    e    k y    v    a    ж    a    ю    щ и    y    t    v    e    c    h    y    u    n    y    u    n    i    k    a    l    v    n    o p    a    z    l    i    e    n    t    y    x    a    c    e    v    e    x    f    ,    x    o    p    m    i    a    x в и д    e    x    я    т    e    l ь н о    c    t    i    .	Л Р7
П р о я в л я ю щ и й    o    n    s    t    r    i    p    y    o    y    щ и    y    i    p    e    d    c    t    a    v p    a    z    l    i    c    h    n    o    k    y    l ь т у    p    n    y    x    ,    c    o    c    i    a    l ь н ы    x г р у п п .    C    o    п р и я    e    p    a    n    e    i    y    i    y    o    m    n    o    ж    e    t    p    i    a    c    l к у    l ь т у    p    n    a    y    d    x    i    c    e    i    n    o    c    t    e    i    y м н о г о    n    a    c    i    o    n    a    l    n    i    e    c    k    o    y    t    d    o    a    p    c    t    v    a	Л Р8
С о б л ю д а ю щ и й    p    a    g    a    n    d    i    p    a    y    v    o    z    i    c    i    p    o    i    v    o    g    o б е з    o    п    a    c    b    p    o    z    i    v    a    n    c    i    t    ,    o    p    p    r    a    e    ;    д    y    п    p    e    ж    d    i    a    b    o    c    i    y п р е о д о л е    v    a    y    o    n    c    i    y    o    m    o    c    t    i	Л Р9



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка в том числе:	168
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающихся	168
<u>Легкая атлетика:</u>	40
1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	6
2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	8
3. Кроссовая подготовка	10
4. Имитация техники метания гранаты	2
5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8
6. Совершенствование техники прыжков в длину	6
<u>Гимнастика:</u>	40
1. Совершенствование комплекса упражнений	8
2. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости	12
3. Совершенствование комплекса упражнений	8
4. Совершенствование комплекса упражнений	6
5. Совершенствование комплекса упражнений	6
<u>Лыжная подготовка</u>	<b>38</b>
1. Совершенствование техники попеременно-ходьбы	8
2. Совершенствование техники одновременной ходьбы	6
3. Совершенствование техники конькового хода	8
4. Совершенствование техники одновременного конькового хода	4
5. Совершенствование техники выполнения прыжков	4
6. Совершенствование техники попеременно-ходьбы	4
7. Совершенствование техники выполнения прыжков	4
<u>Атлетическая гимнастика</u>	<b>50</b>
1. Выполнение упражнений для мышц верхней части туловища	12
2. Выполнение упражнений для мышц туловища	12
3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плечевого пояса	12
4. Выполнение упражнений со штангой и гантелями	14
<b>Итоговая аттестация в форме дифференциального зачета</b>	

## 2 . 2 . Т е м а т и ч е с к и й п л а н и с о д е р ж а н и е у ч е б н о й

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Уровень усвоения</i>	<i>Объем часов</i>
1	2	3	4
	<b>3 СЕМЕСТР</b>		34
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
<b>Тема 1.</b> Техника бега при занятии физической культурой.	Практическое занятие. Углубляет. урФизической культурой. Бег на короткие дистанции. а) низкий старт б) стартовый разгон в) б	1	2
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. б) стартовый разгон в) бег по дистанции с низкого старта. - оСРШУ, й СИБ У.к оРДК стной вынос сл	2	2
<b>Тема 3.</b> Контрольное упражнение- бег 100м.	Практическое занятие. Бег 100 м. оБЩИЗ ж о с выносливости. Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 4.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции. а) низкий старт б) стартовый разгон в) тесты.	2	2
<b>Тема 5.</b> Контрольное упражнение: 1000м-ю, 500м-д.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. финиширование. О-РюУ, ще СБ Уи. сРДК и а л ь н о й в ь е тесты.	2	2
<b>Тема 6.</b> Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Ко-в т о р о м ь н ы е о в о у о л ь к и т ы .	2	2
<b>Тема 7.</b> Контрольное упражнение: 3000м-ю, 2000м-д.	Практическое занятие. Преодоление дистанции. Контрольные тесты.	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на кор 2. Совершенствование техники бега на сре 3. Совершенствование техники прыжков в д 4. Совершенствование техники подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на дли	3	10
	Гимнастика		10
<b>Тема 8.</b> Виды гимна Т. Б. по ви страховка, самострахо	Теоретические сведения Т. Б. а) классифик занятий в) предупреждение травматизма г) упражнения, построение, перестроение, ОР одну шеренгу, в колонну по одному и по д обратно. Повороты на месте и в движении.	2	2
<b>Тема 9.</b> Упражнения равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равн носках, повороты в приседе, танцевальные шаги правым и левым боком, скрестные пры одной ногой (члкас), махи с продвижением вперед, Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 10.</b> Акробатиче упражнения	Практическое занятие. Акробатические упр вперед, кувырок назад, длинный кувырок, руках, кувырок назад в полупагат, кувыр (колесом) из положения, стоя (лежа), по на лопатках. Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 11.</b> Упражнения переклади	Практическое занятие. Упражнения в висе махи одной; подъем махом вперед в сед ног правой (левой) перемахом ноги назад в уп (левой). Размахивание изгибами. Обратн Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 12.</b> Упражнения переклади	Практическое занятие. Подъемы махом впер на руках, из седа ноги врозь кувырок впе махом вперед на спину, кувырок боко врозь. Контрольные тесты.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнени	3	10

	2. Совершенствование комплекса упражнений 3. Совершенствование комплекса упражнений 4. Совершенствование комплекса упражнений 5. Совершенствование комплекса упражнений		
	<b>Спортивные игры: Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 13.</b> Техника передвижения владение мячом	Практическое занятие. Техника безопасности соревнований и судейства. Ведения мяча с передвижениями, остановок, поворотов и т.д. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 14.</b> Техника передвижения броски мяча	Практическое занятие. Броски мяча с места в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание приемов нападения. Ловля мяча отскочившего в корзину. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 15.</b> Техника передвижения владение мячом. Техника нападения	Практическое занятие. Передача мяча на месте. Техника передвижения (передвижения, овладение мячом). Персона и выходи» (взаиморядовой) Учебная игра. Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 16.</b> Техника и тактические взаимодействия в защите и нападении	Практическое занятие. Технические и тактические индивидуальные действия против нападающего передвижения, владения мячом (нападение, овладение мячом). Быстрый прорыв по -б2о ко Учебная игра. Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 17.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Быстрый прорыв в игре. Совершенствование умений и навыков в игре. Контрольные тесты.	2	2
	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике 1. Выполнение упражнений для мышц верхней части туловища 2. Выпущенных упражнений для мышц туловища 3. Выполнение упражнений для мышц нижнего плеча 4. Выпущенных упражнений со штангой и гантелями	3	10
	<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>34</b>

<b>Тема 18.</b> Физическая общекультур профессиона подготовке	Здоровье человека и факторы, его определяющие	2	2
<b>Тема 19.</b> Основы здоров образа жизни	Понятие ЗОЖ. Уровень здоровья, комплексная	2	2
<b>Тема 20.</b> Самоконтроль	Дневник физического совершенствования студента	2	2
<b>Тема 21.</b> Человек в с потребности	Система потребностей человека Витальные потребности, эмоциональные потребности	2	2
<b>Тема 22.</b> Индивидуаль типологичес особенности	Типы конституции, их характеристика. Психичес	2	2
<b>Тема 23.</b> Особенности факторы рис здоровья	Двигательная активность, гипокинезия, гиподина	2	2
<b>Тема 24.</b> Понятие о работоспосо	Труд как условие жизни. Индивидуальные факто	2	2
<b>Тема 25.</b> Двигательны	Характеристика двигательных качеств. Возраст	2	2
<b>Тема 26.</b> Классификац физических по физиолог	Понятие физические упражнения, классификация деятельности.	2	2

признакам			
<b>Тема 27.</b> Профессиональная прикладная подготовка	Назначения и физиологическая культура в режиме тренировок	2	2
<b>Тема 28.</b> Профилактика спортивных	Профилактически и восстановительные мероприятия упражнениями и спортом	2	2
<b>Тема 29.</b> Профилактика простудных заболеваний	Методы, принципы закаливания. Виды закаливания	2	2
<b>Тема 30.</b> Восстановительные средства	Восстановление после тренировочных нагрузок	2	2
<b>Тема 31.</b> Вредные привычки	Профилактика вредных привычек. Влияние их на организм	2	2
<b>Тема 32.</b> Профилактика инфекционных заболеваний	Приоритетные направления профилактики инфекционных заболеваний	2	2
<b>Тема 33.</b> Рациональное питание	Питание как компонент живого организма, низкая энергетическая стоимость	2	2
<b>Тема 34.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Оптимальный двигательный режим. Контрольные тесты	2	2

	Самостоятельная работа по атлетической гимнастике 1. Выполнение упражнений для мышц верхней части туловища 2. Выпущенный для мышц туловища 3. Выпущенный для мышц нижнего плеча 4. Выпущенный со штангой и гантелями	3	20
	<b>5 СЕМЕСТР</b>		28
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>18</b>
<b>Тема 35.</b> Требования при занятии физкультурой	Практическое занятие по безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивной ходьбой и бегом на дистанции 100, 200, 400 м. Техника низкого старта: а) разгон; б) финиширование.	2	2
<b>Тема 36.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при беге на короткие дистанции 100, 200, 400 м. а) стартовый разгон; б) бег по дистанции; в) низкого старта; г) вынос.	2	2
<b>Тема 37.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при беге на короткие дистанции 100, 200, 400 м. а) низкий старт; б) стартовый разгон; в) бег по дистанции; г) вынос.	2	2
<b>Тема 38.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м. Техника безопасности. Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 39.</b> Выполнение прыжков в длину.	Практическое занятие. Прыжки в длину, в высоту. Техника прыжка в длину: а) разгон; б) прыжок; в) приземление. Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 40.</b> Контрольные упражнения в прыжках в длину.	Практическое занятие. Прыжки в длину на результат. Бег на короткие дистанции.	2	2



	на лопатках. Контрольные тесты.		
<b>Тема 47.</b> Упражнения перекладина	Практическое занятие. Упражнения в висе махом и силой; подъем махом вперед в сед правой (левой) перемахом вперед в сед (левой). Размахивание изгибами. Оборот н Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 48.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Подъемы махом вперед на руках, из седа ноги врозь кувырок впе махом вперед с поворотом на 180 градусов врозь Контрольные тесты.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнений 2. Совершенствование комплекса упражнени 3. Совершенствование комплекса упражнени 4. Совершенствование комплекса упражнени 5. Совершенствование комплекса упражнений	3	20
	<b>6 СЕМЕСТР</b>		30
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
<b>Тема 49.</b> <i>Классические лыжные хода</i>	Практическое занятие. Одновременный бесш одношажный ход (основной и скоростной лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжн	2	2
<b>Тема 50.</b> Переход с классическ лыжного хо другой.	Практическое занятие. Переход с одр с в р е д м свободным движением рук, «прямой переход попеременных ходов на одновременные: пер Элементы тактики лыжных гонок. Контрольн	2	2
<b>Тема 51.</b> Коньковые ходы.	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	2
<b>Тема 52.</b> Коньковые ходы.	Практическое занятие. Одновременный одно коньковый ход. Переходы с одного коньков	2	2
<b>Тема 53.</b> Горная тех	Практическое занятие. Техника прео щ у ш а ю щ и шагом, беговым шагом. Подъем «полуелочко	2	2

<b>Тема 54.</b> Горная тех	Практическое занятие. Техника спуска: вы Техника торможения: торможение поворот переступанием, «плугом», упором,	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременно 2. Совершенствование о 3. Совершенствование техники конькового 4. Совершенствование техники попеременного 5. Совершенствование техники одновременн 6. Совершенствование техники спусков и п 7. Совершенствование техники спусков и поворотов	3	20
	<b>Спортивные игры: Волейбол</b>		<b>18</b>
<b>Тема 55.</b> Техника передвижен владение м	Практическое занятие. Техника безопаснос соревнований и судейства. Стойки, выпады шагом, скачком, прыжками, падениями, соч приемов и шагад. Передачи мяча: двумя передвижения, двумя сверху назад (за гол сверху назад (за голову) в прыжке, одной способов передач. д снизу после передвижения, одной снизу в в падении в сторону, одной снизу в падени на г полета мяча. Учебная игра. Контрольные т	2	2
<b>Тема 56.</b> Техника вл мячом. На п удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбива сверху в прыжке, двумя сверху в прыжке, двумя передвижения); нападающие удары (одной с атакующие удары (по ходу разбега ускорен поворота, боковой, по блоку за боков имитации передачи, чередование способов тесты.	2	2
<b>Тема 57.</b> Техника ов мячом. Бло	Практическое занятие. Блокирование (один передвижения приставными шагами, одиночн	2	2

	передвижения приставными шагами, двойное Контрольные тесты.		
<b>Тема 58.</b> Техника вл мячом. Под	Практическое занятие. Нижняя прямая пода «свечой», верхняя прямая подача, верхняя тесты.	2	2
<b>Тема 59.</b> Тактика иг нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нап игрока первой линии; система нападения с линии; система нападения с первой переда	2	2
<b>Тема 60.</b> Тактика иг защите	Практическое занятие. Тактика игры 2-2), защ трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебн	2	2
<b>Тема 61.</b> Нападающий	Практическое занятие. <b>Нападающие</b> . удары (одной сверху опоре); атакующие удары (по ходу разбега переводом, с поворотом туловища, боковой Контрольные тесты.	2	2
<b>Тема 62.</b> Блокирование мяча.	Практическое занятие. Блокирование (один передвижения приставными шагами. Учебная	2	2
<b>Тема 63.</b> Дифференцированный зачет	Практическое занятие. Тактика игры 2-2), защ трех защитников (2-1-3), страховка крайним защитником Учебн	2	2
	Самостоятельная работа по атлетической г 1. Выпущражжений для мышц верхнего плеч 2. Выпущражжений для мышц туловища 3. Выпущражжений для мышц нижнего плече 4. Выпущражжений со штангой и гантелям	3	16
	<b>7 СЕМЕСТР</b>		20
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 64.</b> Требования при занятии	Практическое занятие. <b>Техника</b> и <b>безопасности</b> на заня атлетике, гимнастике, спорте <b>БВ</b> и <b>шайкрат</b> 100, 200, 400 м. Тех <b>швей</b> и <b>изкаро</b> б) а р с т а а : р дистанции г) финиширование.	2	2

физкультуро			
<b>Тема 65.</b> Бег на дистанции. Контрольноупражнение	Практическое занятие. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции, дистанции 400 м. Техника низкого старта в) бег по дистанции г) низкого старта.	2	2
<b>Тема 66.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции.	2	2
<b>Тема 67.</b> Бег на дистанции	Практическое занятие. Бег на дистанции 800, 1000, средние дистанции 800 м, 1000 м, 1500 м. финиширование. Специальная выносливость.	2	2
<b>Тема 68.</b> Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, бег по пересеченной местности. Специальная выносливость.	2	2
<b>Тема 69.</b> Контрольноупражнение	Практическое занятие. Контрольные упражнения на выносливость.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники прыжков в длину 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	3	16
	Гимнастика		8
<b>Тема 70.</b> Упражнения на брусьях.	Практическое занятие. Теоретические сведения. Упражнения на брусьях: перестроение, опорный прыжок вперед, соскок махом вперед.	2	2
<b>Тема 71.</b> Упражнения	Практическое занятие. Выполнение подъемов и спусков с исходных положений. Контрольные тесты.	2	2

П а р а л л е л ь н б р у с ь я х .			
<b>Тема 72.</b> Упражнения низкой пер	Практическое занятие. Упражнения в висе махом и силой; подъем махом вперед в сед правой (левой) перемахом ноги назад в уп (левой). Размахивание изгибами. Обратн	2	2
<b>Тема 73.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическ вперед, стойка на плечах, соскок махом вперед упражнений на перерывах в том подбегот назад,	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование комплекса упражнени 2. Совершенствование комплекса упражнени 3. Совершенствование д 4. Совершенствование комплекса упражнени 5. Совершенствование комплекса упражнени	3	14
	8 С Е М Е С Т Р		22
	Л ы ж н а я   п о д г о т о в к а		22
<b>Тема 74.</b> <i>Классические лыжные хода</i>	Практическое занятие. Одновременный бесш одношажный лыжный ход (основной и скорос лыжный ход.	2	2
<b>Тема 75.</b> <i>Классические лыжные хода</i>	Практическое занятие. По перхем двухш	2	2
<b>Тема 76.</b> Переход с классическ лыжного хо другой.	Практическое занятие. Переход с одноврем свободным движением рук, «прямой переход попеременн Элементы тактики лыжных гонок. Контрольн	2	2
<b>Тема 77.</b> Конько лыжные ход	Практическое заня Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	2
<b>Тема 78.</b> Конько лыжные ход	Практическое занятие. О коньковый ход. Переходы с одного коньков	2	2
<b>Тема 79.</b>	Практическое занятие. Техника преодоленн	2	2

Горная тех	шагом, беговым шпалгуоемл.о чПкоодйъ»е,м ««елочкой», «		
<b>Тема 80.</b> Горная тех	Практическое занятие. Техника спуска: вы Техника торможения: торможение «плугом», поворот пер«еислгуупсаижи,е му, пором, из упора, п	2	2
<b>Тема 81.</b> Коньковые ходы.	Практическое занятие. Одновременный одно коньковый ход. Переходы с одного коньков	2	2
<b>Тема 82.</b> Конько лыжные ход	Практическое занятие. Полуконьковый ход. Коньковый ход с махами руками. Коньковый двухшажный коньковый ход.	2	2
<b>Тема 83.</b> Горная тех	Практическое занятие. Техника спуска: вы Техника торможения: торможение «плугом»,	2	2
<b>Тема 84.</b> <i>Дифференцированный зачет</i>	Практическое занятие. Кон-бр скль, н ы-эз вж ои к м а т	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники попеременно 2. Совершенствование техники одновременн 3. Совершенствование техники конькового 4. Совершенствование техники попеременного 5. Совершенствование техники одновременн 6. Совершенствование техники спусков и п 7. Совершенствование техники торможений	3	12
<b>Всего:</b>			<b>168</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала.

##### Оборудование:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, гранат, 5000, 0,0 ядро, теннисные мячи для номера, флажки, эстафетные палочки, мяч, высота.

Баскетбол: баскетбольные, набивные мячи, Волейбол: сетка волейбольная, стойки волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты гимнастические, гимнастические скамейки, гимнастический конь, перекладина, напольный мат.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажер, штанга, блины, гантели.

Техническое обеспечение: компьютер, принтер, доска.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий

##### Основные источники

1. Биша А. В. А. Физическая культура / по А. В. Биша - М.: Академия, 2020
2. Решетников В. В. Физическая культура: учебник / Решетников В. В. Академия, 2021
3. Григорьев С. Ч. Физическая культура: учебник / Григорьев С. Ч. Академия, 2022
4. Барчук С. В. Физическая культура и спорт: практический курс / Барчук С. В. Академия, 2021

##### Дополнительные источники

1. Абрамова, Г. С. Возрастная - М. 1997
2. Белова, В. К. Валеология: азы для всех, В. К. Белова, Ф.-М. Миколович
3. Туризм и спортивное ориентирование - М. 2010

4. Жуков, М. Н. Подвижные игры, игровые упражнения / 2. Максименко, И. Н. Стрелки и метания. Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Завьялов, И. Н. Стрелки и метания. Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Колбанов, В. В. Валеологические упражнения для школьников. М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Лазарев, К. В. Практикум по физическому воспитанию в средних педагогических учебных заведениях. М.: Физкультура и спорт, 1999.
8. Максименко, И. Н. Игры и упражнения в физическом воспитании. Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Фомин, Н. А. Физиологические основы физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Дубровский, В. И. Учебные упражнения в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1998.

#### Интернет-ресурсы

1. Физкультура и спорт. Интернет-ресурс <http://www.fizkultura.ru> – Заглавная страница: 27.08.2020.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты	Критерии оц	Формы и мето
В результате дисциплины обучающиеся должны:	Эффективно и физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровья, дос	Дифференцированные задания, самостоятельные разноуровневые контрольные
использовать - оздоровительная деятельность достижения жизненно профессиональ	жизненных и профессиональ	Зачеты
В результате дисциплины обучающиеся должны:	Эффективно пра	
роли физическ	рациональные	
в общекультур	двигательных	
профессиональ	профессиональ	
социальном ра	деятельности;	
человека;	Эффективно по	
основы здоров	средствами пр	
жизни	перенапряжени	
	характерными	
	профессии	

